**Управление образования**

**администрации Верхнебуреинского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 22 им. С.Н. Пальчука**

**сельского поселения «Посёлок Этыркэн»**

**Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена  На заседании методического совета  27.08.2020г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю. Бодина | Согласована  Заместитель директора по УВР  28.08.2020  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ю. Сметанина | Утверждена  Директор МБОУ СОШ № 22  им. С.Н. Пальчука п. Этыркэн  Приказ № 159 от 31.08.2020г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.М. Агарышева |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Формы обучения: учебно-тренировочные, соревнования

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Составитель: Лавский Сергей Александрович,

педагог дополнительного образования

Этыркэн,

2020г.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП «Футбол»**

**1.1. Пояснительная записка**

ДОО программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р., приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, письма Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844 о Примерных требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Устава МБОУ СОШ № 22 им. С.Н. Пальчука п. Этыркэн.

Программа является модифицированной, разработана на основе Типовой (примерной) программы, утверждённой Министерством образования и науки Российской Федерации и рекомендованной Управлением дополнительного образования в качестве примерной программы по футболу и адаптирована к условиям МБОУ СОШ № 22 им. С.Н. Пальчука п.Этыркэн.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время из-за высокой умственной и психологической нагрузки в школе, вследствие этого малоподвижного образа жизни, наблюдается рост ухудшения состояния здоровья современных школьников, которое провоцирует у обучающихся частые стрессы и психоэмоциональное перенапряжение. Возникает необходимость организации такой внеурочной деятельности, которая была бы ориентирована на содействие улучшения здоровья школьников и на этой основе обеспечения нормального физического и психического развития растущего организма.

Опрос родителей, обучающихся и педагогического коллектива МБОУ СОШ № 22 показал, что в создавшихся условиях в исправлении ситуации эффективную роль будет играть организация игры в мини-футбол.

Таким образом, ДОО программа «Футбол» составлена с учётом интереса и мнения всех сторон (детей, родителей, педагогического коллектива) образовательного процесса и отражает социальный заказ на дополнительные образовательные услуги для обучающихся от 12 до 15 лет.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что в своей реализации программа ориентируется на занятия игрой в мини-футбол. Игра в футбол имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Таким образом, обучение по данной программе будет способствовать улучшению здоровья школьников и на этой основе обеспечивать нормальное физическое и психическое развитие растущего организма.

**Адресат программы** – мальчики в возрасте 12-15лет.

При отборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие критерии:

- положительная мотивация к занятиям по футболу;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

**Объём программы и режим работы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Продолжительность**  **занятия** | **Кол-во**  **занятий в неделю** | **Кол-во**  **часов в**  **неделю** | **Кол-во**  **недель** | **Кол-во часов**  **в год** |
| 1-й год  обучения | 2 часа | 2 | 4 часа | 36 | 144 часа |
| 2-й год  обучения | 2 часа | 2 | 4 часов | 36 | 144 часа |
| **Итого по программе:** | | | | | **288 часов** |

**1.2. Цель и задачи ДООП «Футбол»**

**Цель:** ознакомление с игрой мини-футбол.

**Задачи:**

- формировать познавательный интерес к спортивной игре в мини-футбол;

- воспитывать у обучающихся морально-волевые качества;

- обучать технике, тактике и основным правилам игры в мини-футбол.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** | **В том числе** | | **Формы**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Предмет и задачи курса. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - | Входная  диагностика |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Входная диагностика |
| 3. | Техническая подготовка | 42 | 4 | 38 | Сдача нормативов, результаты диагностики |
| 4. | Тактическая подготовка | 40 | 10 | 30 | Контрольный опрос , анализ игровых ситуаций.. |
| 5. | Общая физическая подготовка | 14 | 4 | 10 | Сдача нормативов |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 14 | 4 | 10 | Сдача нормативов, результаты диагностики |
| 7. | Игровая подготовка | 14 | 4 | 10 | Самоанализ практической деятельности |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 | Опрос. Тестирование |
| 9. | Соревнования | 8 | - | 8 | Самоанализ практической деятельности |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 | Итоговая  диагностика |
| **ИТОГО:** | | **144** | **32** | **112** |  |

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** | **В том числе** | | **Формы**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Анализ первого года обучения. Выявление уровня подготовки первого года обучения детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - | Входная диагностика |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3. | Техническая подготовка | 30 | 6 | 24 | Сдача нормативов, результаты диагностики |
| 4. | Тактическая подготовка | 44 | 10 | 34 | Контрольный опрос , анализ игровых ситуаций.. |
| 5. | Общая физическая подготовка | 24 | 4 | 20 | Сдача нормативов |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 10 | 4 | 6 | Сдача нормативов, результаты диагностики |
| 7. | Игровая подготовка | 16 | 6 | 10 | Самоанализ практической деятельности |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 | Опрос |
| 9. | Соревнования | 8 | - | 8 | Самоанализ практической деятельности |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 | Итоговая  диагностика |
| **ИТОГО:** | | **144** | **36** | **108** |  |

**1.4. Содержание программы**

1. Знакомство с предметом и задачами курса. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.  4. Тактическая подготовка. | |
| Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.  5. Общая физическая подготовка.  Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.  6. Специальная физическая подготовка.  Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.  7. Игровая подготовка.  Подвижные игры. Спортивные игры.  8. Инструкторская и судейская практика.  9. Соревнования.  10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |

**1.5. Планируемые результаты**

В результате освоения программы, обучающиеся должны получить личностные, метапредметные и предметные результаты по футболу.

**Личностные результаты:**

- знать историю развития футбола;

- ответственно относиться к учению;

- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;

- осознанно относиться к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;

- знать особенности индивидуального здоровья;

- знать правила игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;

- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2. В области нравственной культуры:

- уметь управлять своими эмоциями;

- владеть культурой общения и взаимодействия во время игры в футбол;

- принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- уметь предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

3. В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;

- уметь содержать в порядке спортивную одежду и обувь;

- уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям.

4. В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- стремиться иметь хорошее телосложение;

- уметь пользоваться культурой движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно.

5. В области коммуникативной культуры:

- уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;

- находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

6. В области физической культуры:

- уметь играть в футбол по упрощенным правилам;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной направленности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- в циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 30 м и челночный бег 3х10м с ведением мяча;

- в метаниях на дальность: метать набивной мяч 1кг и 2кг на дальность, выполнять броски;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- участвовать в соревнованиях по футболу;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по футболу.

**Метапредметные результаты:**

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- владеть основами самоконтроля, самооценки;

- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение а разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;

- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;

- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности человека;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. В области нравственной культуры:

- проявлять доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

3. В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

4. В области эстетической культуры:

- знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;

- понимать культуру движений футболиста;

- воспринимать спортивное соревнование как культурно- массового зрелищного мероприятия.

5. В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владеть умением обсуждать содержание и результаты совместной командной деятельности, находить компромиссы при принятии.

6. В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

- владеть умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

**Предметные результаты:**

- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу с соблюдением правил техники безопасности;

- уметь оказывать первую помощь при легких травмах;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;

- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по футболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение занятий футболом и его роли в формировании целостной личности человека;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. В области нравственной культуры:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;

- оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий в футболе;

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры в футбол и соревнований.

3.В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания по футболу технической и физической подготовленности;

- обеспечивать безопасность мест занятий по футболу, инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

4. В области эстетической культуры:

- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;

- вести наблюдения за динамикой физического развития, осанки, показателям основных физических способностей.

5. В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по футболу;

- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды;

- владеть необходимыми информационными судейскими жестами.

6. В области физической культуры:

- способность отбирать упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для улучшения физической подготовленности по футболу;

- способность регулировать величину физической нагрузки;

- умение проводить самостоятельные занятия по футболу, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдений.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|  |
| --- |
| **2.1. Календарно-учебный график**    **Календарно-учебный график 1-го года обучения** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2 | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | |  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | |  |  | Подвижные игры. | 2 | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 | |  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 2 | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 | |  |  | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 | |  |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 | |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | |  |  | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 2 | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 | |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2 | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 2 | |  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по синалу. | 2 | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 | |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 | |  |  | Специальные упражнения. Чеканка мяча. | 2 | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 | |  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 | |  |  | Товарищеская игра МБОУ СОШ № 22 - МБОУ СОШ №19 | 2 | |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 2 | |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. | 2 | |  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 | |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 | |  |  | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | 3 | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 | |  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Игра на опережение, старты из различных положений. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 | |  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 2 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 3 | |  |  | Прием мяча различными частями тела. | 2 | |  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2 | |  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 3 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | |  |  | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол. | 2 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | |

|  |
| --- |
| **Календарно-учебный график 2-й года обучения** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Анализ итогов первого года обучения. Выявление уровня подготовки детей после первого года обучения в данном виде деятельности. | 2 | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | |  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | |  |  | Товарищеская игра СОШ №22 - СОШ №19 (п.Алонка). | 2 | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 | |  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 2 | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 | |  |  | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 | |  |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 | |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | |  |  | Товарищеская игра СОШ № 22 – средняя школа п.Иса. | 2 | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 | |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2 | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 2 | |  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 | |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 | |  |  | Товарищеская игра МБОУ СОШ № 22 - СОШ №19. | 2 | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 | |  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 | |  |  | Товарищеская игра МБОУ СОШ № 22 - МБОУ СОШ №19 | 2 | |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 3 | |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. | 2 | |  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 | |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 | |  |  | Товарищеская игр МБОУ СОШ № 22 – СОШ п.Иса. | 2 | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 | |  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Игра на опережение, старты из различных положений. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 | |  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 3 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 | |  |  | Товарищеская игра СОШ № 22- СОШ № 19 . | 2 | |  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2 | |  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

- школьный стадион (весенне-летний период);

- спортивный зал (осенне-зимний период);

Для реализации программы ДОО «Футбол» МБОУ СОШ № 22 им. С.Н. Пальчука п. Этыркэн располагает следующими спортивным оборудованием и инвентарём.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивного оборудования (инвентаря)** | **Кол-во**  **(штук)** |
| 1 | Ворота футбольные с сетками | 2 |
| 2 | Мячи мини-футбольные | 10 |
| 3 | Гимнастическая стенка | 4 пролета |
| 4 | Гимнастические скамейки | 4 |
| 5 | Гимнастические маты | 15 |
| 6 | Скакалки | 20 |
| 7 | Мячи набивные (масса 1 кг) | 10 |
| 8 | Стойки для обводки | 10 |
| 9 | Гантели различной тяжести | 10 |
| 10 | Насос со штуцером | 1 |

**Информационное обеспечение:**

Для проведения учебно-методических занятий в МБОУ СОШ № 22 имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы в компьютерном кабинете.

Основные теоретические материалы для обучения и информации по футболу добываем с интернет ресурсов на следующих сайтах:

1.Youtube.com> playlist /. Уроки мини –футбола.

2. /dokaboll.ru Упражнения для начинающих футболистов.

3. sovsport.ru>minifootboll articles/

4.video-uroki-online.com и т.п

**Кадровое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО,**  **занимаемая**  **должность** | **Образование, какой ВУЗ окончил, год окончания** | **Педагогический**  **стаж/стаж по занимаемой должности** | **Квалификационная категория, приказ** | **Звание** |
| Лавский Сергей Александрович, учитель физической культуры | Высшее, республика Молдова Национальный институт физического воспитания и спорта,2001г. | 17/17 | Высшая, приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 2174 от 27.12.2016г. |  |

**2.3. Формы аттестации**

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, краевых);

- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

**2.4. Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной ДООП осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

**Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**1.1.** При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. **Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** **Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **пол** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | **м** | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| **д** | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| **Бег 300 м, с** | **м** | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| **д** | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| **Челночный бег, 3\*10 м, с** | **м** | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| **д** | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| **6-минутный бег, м** | **м** | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| **д** | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| **Прыжок в высоту с места, см** | **м** | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| **д** | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| **Прыжок в длину с места, см** | **м** | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| **д** | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| **Метание набивного мяча (1 кг), м** | **м** | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| **д** | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| **Подтягивание из виса на перекладине, раз** | **м** | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| **д** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Отжимания из упора на полу, раз** | **м** | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**1.2. Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **пол** | | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз** | **м** | | - | | | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| **д** | | - | | | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| **Жонглирование мяча головой, раз** | **м** | | - | | | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| **д** | | - | | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| **Бег, 30 м с ведением мяча, с** | **м** | | - | | | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| **д** | | - | | | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| **Ведение мяча по «восьмерке», с** | **м** | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **д** | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Комплексный тест, с** | **м** | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **д** | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий** | **м** | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| **д** | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Для вратарей** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий** | **1 упражнение** | **М** | | **-** | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **Д** | | **-** | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| **2 упражнение** | **М** | | **-** | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **д** | | **-** | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| **Удар ногой с полулета в цель, число попаданий** | | **М** | | | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| **д** | | | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**2.5. Методические материалы**

- Типовая программа;

- Примерная программа;

- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;

- DVD-диски о технических приёмах в футболе;

- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Правила соревнований по футболу

**2.6. Список литературы:**

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис…канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.