

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании
методического совета.
Председатель
метод.совета Беляева А.В.
Протокол от 26.08.2022 № 1

Принята на педагогическом
Совете.
Протокол от 29.08.2022 № 1



Утверждаю,
Директор Алисова К.В.
Приказ от 01.09.2022 № 217

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кожаный мяч. Футбол»
Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Широков В.Н.,
учитель физической культуры.

жд/ст. Пластица
2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Рабочая программа ДООП.....	8
5. Организационно-педагогические условия.....	8
6. Учебный план.....	9
7. Календарный учебный график.....	10
8. Оценочные материалы промежуточной аттестации.....	10
9. Программа воспитания.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. Футбол – это командный вид спорта, самоуправляющийся коллектив. Занятия футболом, как ни какой другой вид деятельности, способствуют воспитанию детей. Именно в коллективе – в футбольной команде, возникают соответствующие условия для профилактики детской дезадаптации. Занятия в футбольном объединении способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В основе разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Кожаный мяч. Футбол» (далее - программа) лежат следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г.

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г.

№ 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

13. Положение МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова, с.Ольговка «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы»

14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с.Ольговка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Актуальность создания данной программы обусловлена еще и тем, что на территории нашего района проводится много соревнований по футболу среди разных возрастных групп, в том числе и школьников. В связи с этим возникает необходимость в обучении детей футболу и воспитанию в них с раннего детства потребности к ЗОЖ.

Программа «Футбол. Кожаный мяч» направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение обучающимися начальных знаний о физической культуре, спорте и футбольной игровой практике. В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий

посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решения из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей, то есть тактики игры.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе.

Отличительной особенностью данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Включение в каждое занятие игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений, формирование командной сплоченности и слаженности в действиях (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психологического переутомления).

Адресат программы.

Данная Программа рассчитана на детей возраста – 11-15 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Занятия проводятся как в разновозрастных группах, так и в группах, объединенных по возрасту учащихся.

Количественный состав группы – 10-30 человек.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 72.

Основной формой обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является очное занятие. Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. Используется также групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоения основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным. Групповая: организация работы в группах. Индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.

Вводное занятие – педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

В зависимости от темы и формы проведения занятия применяются словесные, наглядные или практические методы обучения. Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности,

проведение динамических пауз, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в области интеллектуальных и физических действий в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий - программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, занятия проводятся 2 раза в неделю.

Цель программы: содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение футболу, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья, углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол)

Задачи:

Образовательные задачи:

- ознакомление с видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

Развивающие задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка. } расширять спортивный кругозор.

2. Планируемые результаты

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам. К концу обучения дети получают возможность:

- развивать физические способности;
- развить навыки самоконтроля деятельности;
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы

Обучающийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- способы закаливания организма;

- правила техники безопасности при занятиях;

Уметь:

- выполнять базовые физические умения и навыки спортивной игры футбол, мини-футбол;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Самоконтроль и саморегуляция. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение.

История создания и развития футбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног.

Практические занятия Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

4.Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол. Кожаный мяч» (приложение 1)

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Материально-техническое оснащение программы:

- Футбольное поле.
- Спортивный зал.
- Футбольные ворота.
- Футбольные мячи.
- Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
- Гимнастические маты.
- Шведская стенка.

- Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
- Секундомер.
- Звуковая и видеоаппаратура
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Кадровое обеспечение программы.

Программу «Кожаный мяч. Футбол» могут реализовать: педагог дополнительного образования, педагог, имеющие педагогическое образование, которое соответствует профилю ДОП, квалификационную категорию, прошедшие курсовую подготовку.

- 1.Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
- 2.Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
- 3.Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
- 4.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
- 5.Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
- 6.Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
- 7.Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
- 8.Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
- 9.Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
- 10.Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
- 11.Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
- 12.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
- 13.Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
- 14.Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
- 15.Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	36	3	33	Сдача нормативов (выполнение контрольных упражнений.
2	Техника и тактика игры	36	2	34	Участие в соревнованиях
итого		72	5	67	

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	01.09.2022
Окончание учебного года	31.05.2023
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней в неделю	2
Количество учебных дней в год	72
Количество учебных часов в день	1 час
Продолжительность одного часа занятия	40 минут
Перерыв между учебными часами	
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12. 2022 по 08.01.2023 г. Летние каникулы: с 01.06. 2023 по 31.08.2023 г. Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23, 24 февраля 2023; 8 марта 2023г; 1 мая 2023г.; 8,9 мая 2023г
Сроки проведения промежуточной аттестации	23 – 30 мая 2023 г.

8. Оценочные материалы по промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов (выполнение контрольных упражнений) по ОФП, по «Технике и тактике игры» - соревнования по футболу.

Для прохождения промежуточной аттестации каждый учащийся выполняет контрольные нормативы. Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются в 2 балла. Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности: 14-20 баллов – «зачет», менее 14 баллов – «незачет». Результат промежуточной аттестации - «зачет» или «незачет», который фиксируется педагогом в журнале. Таблицы нормативов и результата промежуточной аттестации «зачет» или «незачет» фиксируется преподавателем в оценочный лист (Приложение 2)

Для определения результативности обучения по разделу «Техника и тактика игры» проводится мониторинг в форме соревнований. Обучающийся получает «зачет», если в течение учебного года примет участие в не менее трех соревнований (различного уровня). Результат промежуточной аттестации «зачет» или «незачет» фиксируется преподавателем в оценочный лист (Приложение 3)

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Цель программы: воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- формирование навыков командной работы;
- воспитание игрового этикета.

Формы занятий: изложение нового материала; закрепление изученного материала; повторения, систематизации и обобщения изученного материала; проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Учебный процесс сочетает в себе занятия разного вида: групповые, индивидуальные, теоретические, практические, творческие, игровые.

Для организации учебного процесса используются методы:

- словесный – рассказ, беседы, диалог,
- наглядный – демонстрация изображений, плакатов, слайдовых презентаций;
- практический – интеллектуальная игра, викторина, упражнение, - репродуктивный,
- проблемно-поисковый – создание и решение проблемных ситуаций.

Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способны к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной

творческой деятельности;

- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;

- развитие творческого мышления и творческой инициативы;

- сформированность положительного отношения и интереса к процессу изобразительной деятельности и ее результату;

- приобщение к культуре общества, понимание значения и ценности предметов искусства;

- развитие и формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- приобщение к культуре общества, понимание значения и ценности предметов искусства;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- сформированность стремления к организованности и аккуратности в процессе деятельности с разными материалами и инструментами, проявлению дисциплины и выполнению правил гигиены и безопасного труда;

- стремление к сотрудничеству со сверстниками на основе коллективной творческой деятельности, владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия для решения практических и творческих задач.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Распорядок дня и двигательный режим школьника»	Беседа	22.09
2	Осенний кросс	соревнование	октябрь
3	Лыжный марафон	прогулка	24.01
4	«А ну-ка, парни!»	конкурс	21.02
5	«Твоя жизнь - твой выбор» (о ЗОЖ и вредных привычках)	Презентация о влиянии вредных привычек на организм	28.03
6	«Забытые народные игры»	игра	20.04
7	Товарищеская встреча по футболу, посвященная Дню Победы	соревнование	04.05
8	«Летом время не теряй, а здоровье укрепляй»	беседа	25.05

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной направленности
Приказ от 01.09 2022г. № 217

Рабочая программа

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол. Кожаный мяч»

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог высшей квалификационной
категории

Широков Владимир Николаевич

жд/ст. Пластица
2022

1. Планируемые результаты

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам. К концу обучения дети получат возможность:

- развивать физические способности;
- развить навыки самоконтроля деятельности;
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы

Обучающийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- способы закаливания организма;
- правила техники безопасности при занятиях;

Уметь:

- выполнять базовые физические умения и навыки спортивной игры футбол, мини-футбол;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Самоконтроль и саморегуляция. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение.

История создания и развития футбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног.

Практические занятия Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы. Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Физическая культура и спорт в России.	01.09	
2	ТБ на занятиях по футболу	06.09	
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.	08.09	
4	Правила игры. Ведение мяча внутренней частью подъема	13.09	
5	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	15.09	
6	Ведение мяча внешней частью подъема	20.09	
7	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	22.09	
8	Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема с изменением скорости	27.09	
9	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	29.09	
10	Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема с изменением скорости	04.10	
11	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.	06.10	
12	Учебно-тренировочная игра	11.10	
13	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60м	13.10	
14	Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема с изменением направления	18.10	
15	Легкоатлетические упражнения. Бег на 100м	20.10	
16	Учебно-тренировочная игра.	25.10	
17	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг,	27.10	
18	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы	01.11	
19	Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.	03.11	
20	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	08.11	
21	Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м.	10.11	
22	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	15.11	
23	Упражнения для развития специальной выносливости.	17.11	

	Эстафеты		
24	Ведение мяча с обводкой стоек	25.11	
25	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега..	24.11	
26	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте	29.11	
27	Многоскоки.	01.12	
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	06.12	
29	Метание малого мяча на дальность и в цель.	08.12	
30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	13.12	
31	Упражнения без предметов. Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	15.12	
32	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	20.12	
33	Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища ,сгибание и разгибание рук .	22.12	
34	Эстафеты с ведением мяча.	27.12	
35	Упражнения в парах – переталкивание , приседания с партнером ,игры с элементами сопротивления .	29.12	
36	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы	10.01	
37	Упражнения с набивными мячами	12.01	
38	Правила соревнований.	17.01	
39	Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.	19.01	
40	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	24.01	
41	Упражнения с малыми мячам и- броски и ловля мячей после подбрасывания вверх ,удара о землю .в стену .	26.01	
42	Обманные движения (финты)	31.01	
43	Подвижные игры. Игры с мячом бегом, прыжками, метанием.	02.02	
44	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	07.02	
45	Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом.	09.02	
46	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	14.02	
47	Подвижные игры. Игры с сопротивлением, на внимание, координацию.	16.02	
48	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	21.02	
49	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	28.02	
50	Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов,	02.03	
51	Отбор мяча перехватом, корпусом, в подкате.	07.03	
52	Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом.	09.03	

53	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	14.03	
54	Промежуточная аттестация	16.03	
55	Пробитие 11 метрового удара	21.03	
56	Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).	23.03	
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	28.03	
58	Игра три против трех с ударом по воротам	04.04	
59	Переменный бег с ведением мяча, переводами ,жонглированием .	06.04	
60	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	11.04	
61	Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".	13.04	
62	Учебная игра	18.04	
63	Бег с изменением направления (до 180°).	20.04	
64	Двухсторонняя игра	25.04	
65	Упражнения для развития специальной выносливости. Эстафеты	27.04	
66	ОФП. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м.	02.05	
67	Соревнования	04.05	
68	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, с последующим быстрым выпрямлением.	11.05	
69	Учебная игра	16.05	
70	Учебная игра	18.05	
71	Бег с изменением скорости: «Челночный бег»	23.05	
72	Парные и групповые упражнения с обводкой стоек, обманными движениями.	25.05	

Приложение 2

Таблицы нормативов и результатов по бальной системе

Упражнения	УТГ-1 (11-12лет)			УТГ – 2 (13-14 лет)			УТГ-3 (15 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м (сек.)400м- (УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м),	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200

Таблица результатов по бальной системе

№ п/п	ФИ уч-ся	Возраст (лет)	Сумма баллов (за 4 упражнения)	Зачет/незачет
1				
2				

Приложение 3

Оценочный лист промежуточной аттестации

№	ФИ уч-ся	Фиксация участия обучающегося в соревновании (с указанием даты),				Зачет/незачет
1						
2						