

Управление образования, опеки и попечительства
Муниципального образования
«Каргасокский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Вертикосская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 9 от.28.05.24

Утверждаю
Директор МКОУ
«Вертикосская СОШ»

/Кинцель А.С.
«31» августа 2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Тайбичакова Анжела Юрьевна,
Учитель физической культуры

Вертикос, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",** Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 11:14 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям, следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010г.).

1. Актуальность программы

В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи:

- привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщении к здоровому образу жизни широких масс населения;
- устойчивое развитие футбола в Российской Федерации;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5 процента в 2012 году до 55 процентов к 2024 году.

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р, в иных документах Правительства Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

Футбол – один из самых популярных видов спорта России, который 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 был 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.

Отличительные особенности программы.

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 подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений, формирование командной сплоченности и слаженности в действиях (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психологического переутомления).

В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Адресат программы

На обучение принимаются дети в возрасте 11-16 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, пожелавшие обучаться по данным программам (не проходя индивидуальный отбор). Данная программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

По форме организации: кружковая

Состав группы – постоянный.

Срок реализации программы и объем учебных часов

1 год обучения: 70 часов, 2 раза в неделю по 45 минут.

Наполняемость учебной группы: 15-20 человек.

Уровень освоения программы: базовый

Цели и задачи программы

Целью является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- развивать координацию движений, двигательную память и скорость мышления;
- развивать такие физические качества, как быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, с учетом специфики игры;
- развивать интерес к здоровому образу жизни, к занятиям спортом;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость детей.

Воспитательные:

- воспитать интерес детей к спорту через их занятия футболом;
- воспитать чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности;
- воспитать у детей добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, привить нормы спортивной этики;
- воспитать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбол);
- воспитать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

В основе реализации программы лежат следующие принципы:

- Принцип добровольности. В кружок принимаются все желающие, соответствующие данному возрасту.
- Принцип взаимоуважения. Ребята уважают интересы друг друга, поддерживают и помогают друг другу во всех начинаниях;
- Принцип научности. Весь материал, используемый на занятиях, имеет под собой научную основу.
- Принцип доступности материала и соответствия возрасту. Ребята могут выбирать темы работ в зависимости от своих возможностей и возраста.
- Принцип практической значимости тех или иных навыков и знаний в повседневной жизни учащегося.
- Принцип соответствия содержания запросам ребенка. В работе мы опираемся на те, аргументы, которые значимы для подростка сейчас, которые сегодня дадут ему те или иные преимущества для социальной адаптации.
- Принцип дифференциации и индивидуализации. Ребята выбирают задания в соответствии с запросами и индивидуальными способностями.

2. Общая характеристика программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний

Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь

достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка

Теоретические занятия:

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

Практические занятия: Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. 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 запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Теоретические занятия: Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

Практические занятия: Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 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 партнёру).

Тактика нападения: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Тактика защиты: Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

Техника защитных действий:

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

Соревнования, правила соревнований:

- - Основные правила соревнований по футболу.
- - Судейство игр.

- - Эстафеты с элементами футбола.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- знать историю развития футбола;
- изучить правила игры в футбол;
- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- знать основы физиологии и гигиены спортсмена;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений, тактического и критического мышления, самостоятельности в принятии решений, физической выносливости.

Способы проверки результативности:

- Педагогическое наблюдение.
- Контрольное тестирование.
- Участие в играх, соревнованиях.

Оценка результатов образовательной деятельности

Ученик научится:

- знать правила игры в футбол;
- уметь применять во время игры в футбол все основные технические элементы
- уметь применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- уметь организовывать и судить школьные соревнования;
- владеть основными двигательными навыками, необходимыми для игры в футбол.

Ученик получит возможность научиться:

- координации движений, двигательная память и скорость мышления;
- эффективно проявлять физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- сформировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни, к занятиям спортом.
- Укрепить морально-волевые качества и психологическую устойчивость.

Формы аттестации

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: игровые конкурсы, соревнования на различных уровнях, дружеские встречи. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося.

Практические упражнения – целью этих упражнений является применение теоретических знаний, обучающихся в физической деятельности. Такие упражнения способствуют физическому воспитанию. Проверка имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы. Подведение итогов занятия, формирование выводов, поощрение обучающихся за работу на занятии, самооценка детьми своей работы на занятии, информация о домашнем задании, определение перспективы следующих занятий.

№ п/п	Показатели	Этапы									
		Начальной подготовки, год обучения			Учебно-тренировочный, год обучения				Спортивного совершенствования, год обучения		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
<i>Девушки</i>											
1.	Становая сила (кг)	54	58	61	74	77	84	94	102	108	112
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,7	5,7	5,6	5,5	5,3	5,3
3.	Бег 30 м (5 х б) (с)	12,3	12,2	11,9	11,6	11,3	11,3	11,0	10,6	10,5	10,2
4.	Бег 100 м с изменением направления	23,4	22,4	20,1	19,8	19,1	18,7	17,9	16,8	16,7	16,5
5.	Прыжок в длину с места (см)	158	165	185	187	192	198	198	210	212	216
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,0	5,8	6,8	7,2	8,5	9,4	10,2	11,5	11,8	12,8
<i>Юноши</i>											
1	Становая сила (кг)	65	70	78	93	101	116	127	132	135	144
2	Бег 30 м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	5,1	5,0	4,8	4,4	4,3	4,3
3.	Бег 30 м (5 х б) (с)	12,3	12,1	11,8	11,0	10,5	10,2	10,0	9,6	9,4	У,2
4.	Бег 100 м с изменением направления	22,4	21,2	19,2	18,5	17,9	17,1	16,0	15,6	15,4	15,4
5	Прыжок в длину с	160	182	190	200	210	213	221	230	235	235

	места (см)										
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,6	5,2	6,5	7,8	9,7	11,4	13,8	15,2	16,0	17,5

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение.

История создания и развития мини-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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Неделя	№ занятия	Тема занятия	Программные задачи
1	1	Диагностика	Бег 10м, прыжок в длину с места, ведение мяча «Змейкой»
2	2	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.
	3	Учимся играть в футбол	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.
3	4	«Школа мяча»	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ двумя руками снизу; метание мяча в обруч. Игра в футбол.
	5	«Школа мяча»	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игра в футбол.
4	6	«Школа мяча»	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра в футбол.
	7	«Школа мяча», удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игра в футбол.
5	8	«Школа мяча», удар по неподвижному мячу	Удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой.
	9	«Школа мяча», удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игра в футбол
6	10	«Школа мяча», удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игра в футбол.
	11	Техника передвижения, ведение мяча	«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игра в футбол.
7	12	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игра в футбол.
	13	«Школа мяча», ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игра в футбол.
8	14	«Школа мяча», ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в футбол
	15	«Школа мяча», удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игра в футбол.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 11:14 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE

9	16	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Введение мяча по прямой. Игра в футбол.
	17	Ведение мяча с изменением направления, остановки мяча	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Введение мяча между ориентирами. Игра в футбол.
10	18	Ведение мяча с изменением направления, игра в «Стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Введение мяча между ориентирами на скорость. Игра в футбол
	19	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Введение мяча в прямом направлении на скорость. Игра в футбол.
11	20	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Введение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. игра в футбол.
	21	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игра в футбол
12	22	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) «Туннель» - прокатывание мяча между ног, Игра в футбол.
	23	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. Игра в футбол
13	24	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) «Туннель» - прокатывание мяча между ног, Игра в футбол.
	25	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игра в футбол.
14	26	Челночный бег	Челночный бег. Введение мяча - челнок. Игра в футбол
	27	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игра в футбол.
15	28	«Школа мяча», развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игра в футбол.
	29	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игра в футбол.
16	30	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игра в футбол
	31	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа и слева. Игра в футбол
17	32	Ведение с ударом	Ведение по прямой правой и левой ногой с ударом

			по воротам. Игра в футбол
	33	Ведение с передачей мяча партнеру	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Ведение и передача. Игра в футбол
18	34	Ведение мяча	«Пробеги с мячом». Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпустить мяч от себя далеко. Игра в футбол
	35	Ведение мяча	«Держи дистанцию». Играющие строятся по кругу и стараются двигаться в умеренном темпе, удерживая мяч. Игра в футбол
19	36	Техника передвижения	«Быстрый старт». Играющие строятся на одной линии по 2 и пробегают по сигналу расстояние 5-7 метров кто быстрее. Игра в футбол
	37	Передача мяча, ведение	Отработка упражнения «Передача в парах». Дети встают в пары друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой. Игра в футбол
20	38	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игра в футбол.
	39	Передача мяча, ведение	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игра в футбол.
21	40	Ведение с ударом	Ведение по прямой правой и левой ногой с ударом по воротам. Игра в футбол
	41	Ведение с передачей мяча партнеру	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Ведение и передача. Игра в футбол
22	42	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игра в футбол
	43	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. Игра в футбол.
23	44	Ведение мяча	«Держи дистанцию». Играющие строятся по кругу и стараются двигаться в умеренном темпе, удерживая мяч. Игра в футбол
	45	Передача мяча, ведение	Отработка упражнения «Передача в парах». Дети встают в пары друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой. Игра в футбол
24	46	Учимся играть в футбол	Отработка основных движений вратаря (передвижение в воротах, ловля мяча руками, отбивание мяча ногой). Игра в футбол
	47	Техника владения мячом	«Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой. Игра в футбол
25	48	Техника владения мячом	«Обведи стойки». Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча

			между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые педагогом: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает другой ребёнок, с другой стороны. Игра в футбол
	49	Техника владения мячом	Упражнения на скоростное ведение мяча: 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10 м. Повторить 3-4 раза. 2. Сделайте удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращайтесь на исходную позицию. Повторить 3-4 раза. 3. Медленно ведите мяч, по сигналу партнера направьте мяч вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленно его ведите. Сделайте 4-6 таких рывков. Игра в футбол
26	50	Техника передвижения, координация	Отработка упражнения «Бег через фишки и прыжки». Перебегание через близко стоящие фишки с правильным положением всех частей тела и прыжки, одновременно способствующие увеличению скоростных качеств. Игра в футбол
	51	Техника владения мячом	«Стенка» — это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, дети, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его другому ребёнку на ход. Игра в футбол
27	52	Учимся играть в футбол	Отработка основных движений вратаря (передвижение в воротах, ловля мяча руками, отбивание мяча ногой). Игра в футбол
	53	Техника владения мячом	«Стенка» — это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, дети, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его другому ребёнку на ход. Игра в футбол
28	54	Учимся играть в футбол	Отработка основных движений вратаря (передвижение в воротах, ловля мяча руками, отбивание мяча ногой). Игра в футбол
	55	Передача мяча, ведение	Отработка упражнения «Передача в парах». Дети встают в парах друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой. Игра в футбол
29	56	Техника владения мячом	«Точно обведи». Педагог ставит по всей площадке (в рассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними, меняя направление, стараясь останавливать мяч подошвой. Игра в футбол
	57	Техника владения мячом	«Обведи стойки». Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые педагогом: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает

			другой ребёнок с другой стороны. Игра в футбол
30	58	Техника владения мячом	Упражнения на скоростное ведение мяча: 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10 м. Повторить 3-4 раза. 2. Сделайте удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращайтесь на исходную позицию. Повторить 3-4 раза. 3. Медленно ведите мяч, по сигналу партнера направьте мяч вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленно его ведите. Сделайте 4-6 таких рывков. Игра в футбол
	59	Учимся играть в футбол	Отработка основных движений вратаря (передвижение в воротах, ловля мяча руками, отбивание мяча ногой). Игра в футбол
31	60	Техника владения мячом	«Точно обведи». Педагог ставит по всей площадке (в рассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними, меняя направление, стараясь останавливать мяч подошвой. Игра в футбол
	61	Техника владения мячом	«Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.
32	62	Учимся играть в футбол	Напоминание элементарных правил игры в футбол (цель игры, правила ведения мяча, правила замены, выход мяча из игры, нарушение правил). Демонстрация вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в Футбол
	63	Техника владения мячом	«Точно обведи». Педагог ставит по всей площадке (в рассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними, меняя направление, стараясь останавливать мяч подошвой. Игра в футбол
33	64	Техника владения мячом	«Стенка» — это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, дети, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его другому ребёнку на ход. Игра в футбол
	65	Техника владения мячом	«Обведи стойки». Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые педагогом: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает другой ребёнок с другой стороны. Игра в футбол
34	66	Техника владения мячом	Упражнения на скоростное ведение мяча: 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10 м. Повторить 3-4 раза. 2. Сделайте удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращайтесь на

			исходную позицию. Повторить 3-4 раза. 3. Медленно ведите мяч, по сигналу партнера направьте мяч вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленно его ведите. Сделайте 4-6 таких рывков. Игра в футбол
	67	Учимся играть в футбол	Отработка основных движений вратаря (передвижение в воротах, ловля мяча руками, отбивание мяча ногой). Игра в футбол
35	68	Техника передвижения, координация	Отработка упражнения «Бег через фишки и прыжки». Перебегание через близко стоящие фишки с правильным положением всех частей тела и прыжки, одновременно способствующие увеличению скоростных качеств. Игра в футбол
	69	Техника владения мячом	Упражнение «Уход в сторону от соперника». Две группы игроков стоят в колонне по одному - одна напротив другой, между ними - фишки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2-3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая фишку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди. Игра в футбол
	70	Диагностика.	Бег 10 м. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Ведение мяча "змейкой"

Количество учебных недель – 35.

Дата окончания и начала учебных периодов

Начало занятий групп первого года и последующих годов обучения с 01 сентября, окончание занятий 25 мая.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 11-16 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. Наполняемость учебной группы: 15-20 человек.

Для занятий в кружке необходимо иметь:

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Секундомер
8. Видеоматериалы о технических приемах в футболе.

Литература

1. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.

2. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ» (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев).
Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
3. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. «ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР». (Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко).
Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.
5. «МИНИ-ФУТБОЛ (МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ УТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ)» - МОНОГРАФИЯ. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2008 год. 304 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
7. «Футбол. Простые комбинации» - В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
8. «Как научиться играть в футбол» - М.: Харвест, 2017.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 11:14 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE