

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

**«РАССМОТРЕНО»**  
Протокол заседания тренерского  
Совета СП ДЮСШ  
ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Протокол № 14 от 08.08.2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
\_\_\_\_\_ Гайнанова В.Р.  
Приказ №242 –ОД от 08.08.2022г.

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
Павлов А.А.,  
инструктор-методист

Похвистнево, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	6
Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).	6
Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень).	17
Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (продвинутый уровень).	28
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	42
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	47
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	51
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	52
ГЛОССАРИЙ	55

## АННОТАЦИЯ

Разноуровневая модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» нацелена на повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в футболе.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Актуальность* данной программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа нацелена на решение задач, определенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к Родине, уважение к культуре, традициям людей.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;
- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

**Направленность** программы «Футбол»: физкультурно-спортивная.

**Отличительная особенность** программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению футболу.

В программе задействованы методики обучения игре в футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

**Педагогическая целесообразность:** Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

**Адресат программы:** дети 7-18 лет.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:** 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут.

**Наполняемость групп:** минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, в год (9 месяцев), объем – 140 часов.

Цель программы – физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и футболе.

Задачи программы

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по футболу;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

**Коррекционные задачи:**

**Обучающие:**

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

**Развивающие:**

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

*Воспитывающие:*

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Формы обучения:** очная.

- лекция;
- практическое занятие;
- сдача норм ГТО;
- выездные соревнования.

**Формы организации деятельности:** коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

**Планируемые результаты:**

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям футболом;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в пауэрлифтинге, владение спортивной техникой и тактикой пауэрлифтинга, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

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

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по пауэрлифтингу;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- - выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень освоения программы, изученной за год обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	«АЗБУКА ФУТБОЛА»	46	15	31
2.	«ДВИГАЕМСЯ ДАЛЬШЕ»	47	15,5	31,5
3.	«ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАВЫКОВ»	47	16,5	30,5
<b>Всего часов</b>		140	47	93

### 2 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Повторение – мать учения»	46	13,2	32,8
2.	«В здоровом теле здоровый дух»	47	13	34
3.	«Закрепление навыков».	47	12,4	34,6
<b>Всего часов:</b>		140	38,6	101,4

### 3 год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Тяжело в учении – легко в бою»	46	12,4	33,6
2.	«Быстрее, выше, сильнее»	47	13,6	33,4
3.	«Закрепление навыков».	47	13,2	33,8
<b>Всего часов</b>		140	39,2	100,8

### Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).

*Цель:* формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами футбола.

*Задачи.*

*Обучающие:*

- Обучить технике выполнения упражнений по футболу;
- Обучить технике безопасности при занятиях футболом;
- Обучить применению технических навыков футбола в жизненных ситуациях.

*Развивающие:*

- Развитие ассоциативного мышления;
- Развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- Развитие целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины.

*Воспитательные:*

- Привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- Воспитание положительного отношения к физическим нагрузкам;
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план программы 1года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1год обучения (стартовый уровень)				
1.	«АЗБУКА ФУТБОЛА»	46	15	31
2.	«ДВИГАЕМСЯ ДАЛЬШЕ»	47	15,5	31,5
3.	«ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАВЫКОВ»	47	16,5	30,5
	<b>Всего часов</b>	140	47	93

**Модуль «Азбука футбола»**

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Футбол».

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения футбола, как вида спорта в России и в мире, с правилами техники безопасности;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение начальной техникой игры в футбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- историю развития футбола;
- правила техники безопасности;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные строевые упражнения;
- вести мяч по прямой, останавливать подошвой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений.

**Учебно-тематический план модуля «Азбука футбола»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение

3.	Техническая подготовка	1	1	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0.5	1.5	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
8.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
9.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
10.	Развитие двигательных качеств	0.5	1.5	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка	1	1	2	Объяснение, показ
12.	ОФП	0.5	1.5	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
14.	Развитие внимания	0.5	1.5	2	Объяснение, наблюдение
15.	Техническая подготовка	1	1	2	Объяснение, показ
16.	СФП	0.5	1.5	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, наблюдение
19.	Развитие двигательных качеств	0.5	1.5	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка	1	1	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа, объяснение
22.	Развитие двигательных качеств	0.5	1.5	2	Тестирование
23.	Выполнение контрольных нормативов	0.5	1.5	2	Контроль
Итого:		15	31	46	

### Содержание программы

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: История возникновения игры в футбол. Правила техники безопасности.

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 2. ОФП.**

Теория: Российские футболисты на Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира и Европы.

Практика: Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, построение, расчет, переход на ходьбу, бег. Подвижная игра « Два мороза». Двусторонняя игра в футбол.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Ведение мяча по прямой, остановка мяча подошвой.

Практика: Обучение ведению мяча по прямой, остановке мяча подошвой. Подвижная игра «Октябрята». Двусторонняя игра в футбол.

**Тема 4. Двусторонняя игра.**

Теория: Основные правила игры в футбол.

Практика: Двусторонняя игра.

**Тема 5. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ передачи мяча внутренней стороной стопы.

Практика: Обучение передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «К своим флажкам». Двусторонняя игра.

**Тема 6. СФП.**

Теория: Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений; 3 серии 3:20 метров. Двусторонняя игра.

**Тема 7. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ ведения мяча внешней частью подъема.

Практика: Обучение ведению мяча внешней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.

**Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ удара внутренней частью подъема.

Практика: Обучение удару внутренней частью подъема, передаче внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Салки с вырубкой».

**Тема 9. Двусторонняя игра.**

Теория: Влияние ОРУ при занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

**Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Правила игры в футбол.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

**Тема 11. Техническая подготовка.**

Теория: История возникновения игры в футбол.

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны».

**Тема 12. ОФП.**

Теория: Российские футболисты на Чемпионатах мира.

Практика: Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из исходного положений: сидя, лежа на спине, на животе. Челночный бег. Подвижная игра «Попробуй унеси».

**Тема 13. Двусторонняя игра.**

Теория: Российские футболисты на Чемпионатах Европы.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол.

**Тема 14. Развитие внимания:**

Теория: Роль внимания в футболе.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра «День и ночь», «Вызов номера». Двусторонняя игра.

**Тема 15. Техническая подготовка:**

Теория: Объяснение и показ удара прямым подъемом.

Практика: В парах: передача мяча внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра «Пустое место». Двусторонняя игра.

**Тема 16. СФП.**

Теория: Объяснение и показ СФУ.

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед. Ускорения, рывки из различных стартовых положений. Челночный бег. Двусторонняя игра.

#### **Тема 17. Двусторонняя игра.**

Теория: Правила игры в футбол.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

#### **Тема 18. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ жонглирования мячом.

Практика: Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы, прямым подъемом с обводкой стоек. Обучение жонглированию мячом. Подвижная игра «Салки».

#### **Тема 19. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Объяснение и показ кувырков.

Практика: Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через набивные мячи. Подвижные игры на развитие ловкости: «Навстречу удочке», «Метко в цель».

#### **Тема 20. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение правильности выполнения.

Практика: Ведение, передача и остановка мяча. Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Подбивание мяча.

#### **Тема 21. Двусторонняя игра.**

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

#### **Тема 22. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Роль гибкости при игре в футбол.

Практика: Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Ускорения 5:15м, 3серии. Прыжки на левой, правой ноге, из приседа двумя ногами. Эстафеты на развитие быстроты.

#### **Тема 23. Выполнение контрольных нормативов.**

Теория: Объяснение и показ выполнения контрольных нормативов.

Практика: Бег 30м., прыжок в длину с места.

### **Модуль «Двигаемся дальше»**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- дальнейшее ознакомление с историей развития футбола, основные правила игры;
- формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
- продолжение освоения техникой футбола.

##### Развивающие:

- развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

##### Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### Обучающийся должен знать:

- основные правила игры, историю футбола в России.

##### Обучающийся должен уметь:

- выполнять передачу в внутренней стороной стопы;

- выполнять общеразвивающие упражнения.
- Обучающийся должен приобрести навык:
- выполнения в сочетании ведения, передачи и остановки мяча.

**Учебно-тематический план модуля «Двигаемся дальше»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	1	1	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0.5	1.5	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
8.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
9.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
10.	Развитие двигательных качеств	0.5	1.5	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка	1	1	2	Объяснение, показ
12.	ОФП	0.5	1.5	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
14.	Развитие внимания	0.5	1.5	2	Объяснение, наблюдение
15.	Техническая подготовка	1	1	2	Объяснение, показ
16.	СФП	1	1	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, наблюдение
19.	Развитие двигательных качеств	1	1	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка	-	2	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, объяснение
22.	Развитие двигательных качеств	-	2	2	Тестирование
23.	Двусторонняя игра	0.5	0.5	1	Контроль

24	Выполнение контрольных нормативов	0.5	1.5	2	Объяснение, контроль
Итого:		15.5	31.5	47	

### Содержание программы

#### **Тема 1. Двусторонняя игра.**

Теория: основные правила игры. Амплуа игроков.

Практика: двусторонняя игра.

#### **Тема 2. Общефизическая подготовка.**

Теория: Гигиена спортсмена.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Подвижная игра «Октябрята». Двусторонняя игра.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ удара прямым подъемом.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра «День и ночь».

#### **Тема 4. Двусторонняя игра.**

Теория: Спортивные сооружения.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

#### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Теория: Спортивный инвентарь.

Практика: Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы. Жонглирование. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра 2:2, 3:3.

#### **Тема 6. СФП.**

Теория: Техника безопасности.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из различных исходных положений: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Челночный бег. Эстафеты.

#### **Тема 7. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ передачи мяча внутренней частью подъема.

Практика: Передача мяча внутренней частью подъема. Удары по воротам внутренней частью подъема. Подвижные игры на развитие ловкости и координационных способностей. Двусторонняя игра.

#### **Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ элементов ведения мяча.

Практика: Упражнения для ведения мяча: елочка, ствол вперед, ствол назад, месяц, полумесяц, задвижка, задвижка вприпрыжку. Подвижные игры на развитие быстроты.

#### **Тема 9. Двусторонняя игра.**

Теория: Объяснение вводу мяча от ворот.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

#### **Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Объяснение выполнения упражнений на координационной лестнице.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

#### **Тема 11. Техническая подготовка.**

Теория: Роль физических упражнений в повседневной жизни.

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры. Двусторонняя игра.

#### **Тема 12. Общефизическая подготовка.**

Теория: Роль ОФП при занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты простые и комбинированные,

направленные на развитие ловкости, координационных способностей, быстроты. Подвижная игра «Салки с выручалкой».

**Тема 13. Двусторонняя игра.**

Теория: Понятие об «открывании».

Практика: Двусторонняя игра.

**Тема 14. Развитие внимания.**

Теория: Объяснение упражнений на развитие внимание.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Эстафеты на развитие внимания. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

**Тема 15. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ ведения мяча.

Практика: Ведение мяча различными способами. Обманные движения без мяча. Удары внутренней частью подъема, серединой подъема. Удары после обводки стоек.

**Тема 16. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Объяснение выполнения СФУ.

Практика: Бег с остановками и изменениями направления, бег прыжками. Рывки на 5-8-10м из различных исходных положений. Челночный бег. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров»

**Тема 17. Двусторонняя игра.**

Теория: Перемещение игроков.

Практика: Двусторонняя игра.

**Тема 18. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ ведения мяча различными способами.

Практика: Упражнения для ведения мяча: ёлочка, ствол вперед, ствол назад, задвижка, задвижка вприпрыжку, обводка стоек внутренней и внешней частью подъема. Эстафеты с ведением мяча.

**Тема 19. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Объяснение и показ выполнения ОРУ.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с прыжком вверх. Прыжки по ступенькам. Эстафеты подвижные игры с бегом и прыжками.

**Тема 20. Техническая подготовка.**

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Жонглирование. Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Подвижная игра «Охотники и утки».

**Тема 21. Двусторонняя игра.**

Теория: Понятие об отборе мяча.

Практика: Двусторонняя игра.

**Тема 22. Развитие двигательных качеств.**

Практика: Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости.

**Тема 23. Двусторонняя игра.**

Теория: Игра в атаке.

Практика: Двусторонняя игра.

**Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.**

Теория: Объяснение выполнения контрольных нормативов.

Практика: Бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег.

**Модуль «Закрепление навыков»**

**Цель:** выработать оптимальный уровень двигательных способностей.

**Задачи:**

Обучающие:

- ознакомление со строением и функциями организма человека;
- освоение ведения, передачи и ударов по мячу.

Развивающие:

- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, активности, наблюдательности.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Учащийся должен знать:

- строение организма человека;
- правильность выполнения техники ведения, передачи и удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- выполнять удар внутренней частью подъема.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения освоения технических упражнений.

**Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	1	1	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0.5	1.5	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
8.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, объяснение
9.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
10.	Развитие двигательных качеств	0.5	1.5	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка	1	1	2	Объяснение, показ
12.	ОФП	0.5	1.5	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
14.	Развитие внимания	0.5	1.5	2	Объяснение, наблюдение
15.	Техническая подготовка	1	1	2	Объяснение, показ

16.	СФП	0.5	1.5	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка	1	1	2	Показ, наблюдение
19.	Развитие двигательных качеств	0.5	1.5	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка	1	1	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, объяснение
22.	СФП	0.5	1.5	2	Тестирование
23	Двусторонняя игра	0.5	0.5	1	Контроль
24	Выполнение контрольных нормативов	1	1	2	Объяснение, контроль
Итого:		16,5	30,5	47	

### Содержание программы

#### **Тема 1. Двусторонняя игра.**

Теория: Строение организма.

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 2. Общефизическая подготовка.**

Теория: Строение и функции организма.

Практика: Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Эстафеты и подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ ведения мяча между стоек.

Практика: Совершенствование передачи и остановки мяча. Ведение мяча между стоек внутренней и внешней стороной стопы. Подвижная игра «Охотники и утки».

#### **Тема 4. Двусторонняя игра.**

Теория: Режим дня спортсмена.

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ финта «улитка».

Практика: Обучение финту «улитка». Жонглирование. Ведение мяча перебором с ноги на ногу, змейкой, «ствол вперед», «ствол назад». Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.

#### **Тема 6. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Правила игры.

Практика: Бег. Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

#### **Тема 7. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение удару внутренней частью и прямым подъемом.

Практика. Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Игра в ручной мяч. Жонглирование. Двусторонняя игра.

#### **Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ жонглированию головой.

Практика: Совершенствование ведения и передачи мяча. Жонглирование головой, бедром. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны». Игра 2:2, 3:3.

#### **Тема 9. Двусторонняя игра.**

Теория: Понятие об игре в «стенку».

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

**Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: демонстрация и объяснение физических упражнений.

Практика: Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Двусторонняя игра.

**Тема 11. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение технике отбора мяча.

Практика: Обучение технике отбора мяча. Движение приставными ногами спиной, полубоком.

Обучение финту «улитка». Двусторонняя игра.

**Тема 12. Общефизическая подготовка.**

Теория: Закаливание организма.

Практика: Подвижные игры. Эстафеты.

**Тема 13. Двусторонняя игра.**

Теория: Ввод мяча из-за боковой линии.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

**Тема 14. Развитие внимания.**

Теория: Роль внимания при игре в футбол.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра «Выбор номера», «День и ночь». Двусторонняя игра.

**Тема 15. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение финта «Ложный замах на удар».

Практика: Обучение финту «Ложный замах на удар»: с использованием конуса, с имитацией противодействия партнером. Совершенствование передачи мяча. Двусторонняя игра.

**Тема 16. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Режим дня спортсмена.

Практика: Развитие скоростных качеств. Повторный бег 5:30м. 3серии. Упражнения на развитие силы. Челночный бег. Игра в ручной мяч.

**Тема 17. Двусторонняя игра.**

Теория: Понятие о «зонной» защите.

Практика. ОРУ. Двусторонняя игра.

**Тема 18. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение игре в «стенку».

Практика: Ведение мяча по прямой линии попеременно внутренней и внешней стороной подъема, с последующим ударом по воротам. Тоже , играя с партнером в стенку. Жонглирование. Эстафеты. Двусторонняя игра.

**Тема 19. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Спортивные сооружения.

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Игра в ручной мяч.

**Тема 20. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ удара головой.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы Обучение удару по мячу головой. Подвижная игра « Осалить противника мячом». Игра 2:2, 3:3.

**Тема 21. Двусторонняя игра.**

Теория: Понятие о персональной защите.

Практика. ОРУ. Двусторонняя игра.

**Тема 22. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Строение и функции организма.

Практика: Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Челночный бег. Подвижная игра «День и ночь».

**Тема 23. Двусторонняя игра.**

Теория: Понятие об «открывании».

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

**Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.**

Теория: Объяснение и показ выполнения контрольных нормативов.

Практика: Бег 30м., прыжок в длину с места.

## Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень).

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

*Развивающие:*

- развить интерес к занятиям спортом;
- развить способности в данном виде деятельности;
- развить самостоятельность, активность.

*Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание чувства патриотизма.

Учебный план программы 2 года обучения

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Повторение – мать учения»	46	13,2	32,8
2.	«В здоровом теле здоровый дух»	47	13	34
3.	«Закрепление навыков».	47	12,4	34,6
<b>ИТОГО:</b>		140	38,6	101,4

### Модуль «Повторение – мать учения»

**Цель модуля:** создание условий для дальнейшего формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Футбол».

**Задачи модуля:**

*Обучающие:*

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение техникой игры в футбол.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

*Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- сведения о строении и функциях организма;
- правила техники безопасности;

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять ведение мяча различными способами;
- работать в команде

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- выполнения физических упражнений

#### Учебно-тематический план модуля «Повторение- мать учения»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	0,8	1,2	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
7.	Технико-тактическая подготовка	0,8	1,2	2	Показ, объяснение
8	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
9	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
10	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
12.	ОФП	0,6	1,4	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
14.	Развитие внимания	0,4	1,6	2	Объяснение, наблюдение
15.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
16.	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Объяснение, наблюдение
18.	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, наблюдение
19.	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль

20.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, объяснение
22.	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Тестирование
23	Выполнение контрольных нормативов	0,6	1,4	2	Контроль
	Итого:	13,2	32,8	46	

### Содержание программы

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: Правила техники безопасности при передвижении.

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 2. ОФП.**

Теория: Гигиена спортсмена.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений. Подвижная игра « Два мороза» . Двусторонняя игра в футбол.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Закаливание организма.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Октябрята». Двусторонняя игра в футбол.

#### **Тема 4. Двусторонняя игра.**

Теория: Понятие об игре в «стенку».

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Теория: Режим питания спортсмена.

Практика: Обучение передаче мяча внутренней частью подъема. Подвижная игра « К своим флажкам». Двусторонняя игра.

#### **Тема 6. СФП.**

Теория: Сведения о строении и функциях организма.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений; 3 серии 3:20 метров. Двусторонняя игра.

#### **Тема 7. Техничко-тактическая подготовка.**

Теория: Понятие о «зонной защите».

Практика: Обучение ведению мяча внешней частью подъема. Обучение игре в защите. Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.

#### **Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ удара внутренней частью подъема.

Практика: Обучение удару внутренней частью подъема, передаче внутренней стороной стопы. Подвижная игра « Салки с выручалкой».

#### **Тема 9. Двусторонняя игра.**

Теория: Понятие о персональной защите.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

#### **Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Сведения о строении и функциях организма.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты , ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

#### **Тема 11. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ обводки стоек.

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Подвижная игра « Прыгуны и ползуны».

#### **Тема 12. ОФП.**

Теория: Объяснение выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из исходного положений: сидя, лежа на спине, на животе. Челночный бег. Подвижная игра « Попробуй унеси».

### **Тема 13. Двусторонняя игра.**

Теория: Объяснение понятия «забегание».

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол.

### **Тема 14. Развитие внимания:**

Теория: Роль развития внимания.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра « День и ночь», «Вызов номера». Двусторонняя игра.

### **Тема 15. Техническая подготовка:**

Теория: Объяснение и показ удара прямым подъемом.

Практика: В парах: передача мяча внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра « Пустое место». Двусторонняя игра.

### **Тема 16. СФП.**

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед. Ускорения, рывки из различных стартовых положений. Челночный бег. Двусторонняя игра.

### **Тема 17. Двусторонняя игра.**

Теория: Выход из зоны защиты.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

### **Тема 18. Тактическая подготовка.**

Теория: Скрестные движения, забегания.

Практика: Обучение игре в нападении. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы, прямым подъемом с обводкой стоек. Обучение жонглированию мячом. Подвижная игра « Салки».

### **Тема 19. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Объяснение и показ кувырков и прыжков.

Практика: Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через набивные мячи. Подвижные игры на развитие ловкости: «Навстречу удочке», «Метко в цель».

### **Тема 20. Техническая подготовка.**

Теория: Понятие о самоконтроле.

Практика: Ведение, передача и остановка мяча. Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Подбивание мяча.

### **Тема 21. Двусторонняя игра.**

Теория: Разыгрывание «лишнего».

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

### **Тема 22. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Понятие о ЧСС.

Практика: Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Ускорения 5:15м, 3серии. Прыжки на левой, правой ноге, из приседа двумя ногами. Эстафеты на развитие быстроты.

### **Тема 23. Выполнение контрольных нормативов.**

Теория: Объяснение и показ выполнения контрольных нормативов.

Практика: ОФП. Бег 15м, прыжок в длину с места.

СФП. Бег 30м. с ведением мяча.

Техническая подготовка: удары по мячу на точность.

**Цель модуля:** гармоничное развитие духовных и физических сил.

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств;

**Воспитательные:**

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- гигиенические требования к одежде и обуви;
- какие бывают нарушения правил, жесты судей.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять передачу внутренней стороной стопы;
- выполнять удары серединой подъема
- жонглировать мячом;
- выполнять приемы обыгрывания защитника.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения удара серединой подъема.

#### Учебно-тематический план модуля «В здоровом теле-здоровый дух»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
7.	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
8	Техническая подготовка	0,4	1,6	2	Показ, объяснение
9	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
10	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ

12.	ОФП	0,6	1,4	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
14.	Развитие внимания	0,4	1,6	2	Объяснение, наблюдение
15.	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
16.	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, наблюдение
19.	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Беседа, объяснение
22.	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Тестирование
23.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	1	Контроль
24.	Выполнение контрольных нормативов	0,8	1,2	2	Объяснение, контроль
Итого:		13	34	47	

### Содержание программы

#### **Тема 1. Двусторонняя игра.**

Теория: Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма.

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 2. Общефизическая подготовка.**

Теория: Врачебный контроль при занятиях футболом.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Подвижная игра «Охотники и утки». Двусторонняя игра.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ удара прямым подъемом.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

#### **Тема 4. Двусторонняя игра.**

Теория: Питание спортсмена.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

#### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ ведения мяча передней частью подошвы.

Практика: Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы. Жонглирование. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра 2:2, 3:3.

#### **Тема 6. СФП.**

Теория: Сердечно-сосудистая система.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из различных исходных положений: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Челночный бег. Эстафеты.

#### **Тема 7. Тактическая подготовка.**

Теория: Персональная и зонная защита.

Практика: Тактика защитных действий. Двусторонняя игра.

#### **Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ упражнений ведения мяча.

Практика: Упражнения для ведения мяча: елочка, ствол вперед, ствол назад, месяц, полумесяц, задвижка, задвижка вприпрыжку. Подвижные игры на развитие быстроты.

#### **Тема 9. Двусторонняя игра.**

Теория: «Стенка», «забегания»»,

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

#### **Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Объяснение и показ упражнений на координационной лестнице.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

#### **Тема 11. Техническая подготовка.**

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры. Двусторонняя игра.

#### **Тема 12. Общефизическая подготовка.**

Теория: Спортивные сооружения.

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие ловкости, координационных способностей, быстроты. Подвижная игра «Салки с вырубкой».

#### **Тема 13. Двусторонняя игра.**

Теория: Игра в «касание».

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 14. Развитие внимания.**

Теория: Роль развития внимания в футболе.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Эстафеты на развитие внимания. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

#### **Тема 15. Тактическая подготовка.**

Теория: Объяснение тактических действий.

Практика: Тактические действия в нападении. Игра 2:2, 3:3. Двусторонняя игра.

#### **Тема 16. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Контроль и самоконтроль.

Практика: Бег с остановками и изменениями направления, бег прыжками. Рывки на 5-8-10м из различных исходных положений. Челночный бег. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров»

#### **Тема 17. Двусторонняя игра.**

Техническая подготовка: Игра в большинстве.

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 18. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ упражнений для ведения мяча.

Практика: Упражнения для ведения мяча: ёлочка, ствол вперед, ствол назад, задвижка, задвижка вприпрыжку, обводка стоек внутренней и внешней частью подъема. Эстафеты с ведением мяча.

#### **Тема 19. Развитие двигательных качеств.**

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с прыжком вверх. Прыжки по ступенькам. Эстафеты подвижные игры с бегом и прыжками.

**Тема 20. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ жонглирования.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Жонглирование. Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Подвижная игра « Охотники и утки».

**Тема 21. Двусторонняя игра.**

Теория: Игра в меньшинстве.

Практика: Двусторонняя игра.

**Тема 22. Развитие двигательных качеств.**

Практика: Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости.

**Тема 23. Двусторонняя игра.**

Теория: Игра в «квадрате».

Практика: Двусторонняя игра.

**Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.**

Теория: Объяснение и показ выполнения контрольных нормативов.

Практика: ОФП. Бег 30м, прыжок в длину с места, бег 300м.

СФП. Бег 30м. с ведением мяча.

Техническая подготовка. Удары по мячу на точность, жонглирование.

**Модуль «Закрепление навыков»**

**Цель:** закрепить достигнутый технический и физический уровень.

**Задачи:**Обучающие:

- влияние физических упражнений на органы дыхания, кровообращения;
- освоение ударов различными способами;
- совершенствование ведения и передачи мяча.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

**Предметные ожидаемые результаты:**Учащийся должен знать:

- влияние физических упражнений на организм человека.
- правильность выполнения техники удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- выполнять удар прямой частью подъема.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения технических упражнений.

**Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа,

					наблюдение
5.	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
8	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
9	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
10	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
12.	ОФП	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
14.	Развитие внимания	0,4	1,6	2	Объяснение, наблюдение
15.	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
16.	СФП	0,4	1,6	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, наблюдение
19.	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Беседа, объяснение
22.	СФП	0,4	1,6	2	Тестирование
23	Двусторонняя игра	0,4	1,6	1	Контроль
24	Выполнение контрольных нормативов	0,8	1,2	2	Объяснение, контроль
<b>Итого:</b>		<b>12,4</b>	<b>34,6</b>	<b>47</b>	

### Содержание программы

#### **Тема 1. Двусторонняя игра.**

Теория: Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему.

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 2. Общефизическая подготовка.**

Теория: Влияние занятий спортом на учебу в школе.

Практика: Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Эстафеты и подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Спортивное ядро.

Практика: Совершенствование передачи и остановки мяча. Ведение мяча между стоек внутренней и внешней стороной стопы. Подвижная игра «Охотники и утки».

### **Тема 4. Двусторонняя игра.**

Теория: Персональная опека.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Теория: Особенности зонной защиты.

Практика: Обучение зонной защите. Игры 2:3, 3:4.

### **Тема 6. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Виды травматизма.

Практика: Бег. Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

### **Тема 7. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение удару по мячу внутренней частью подъема.

Практика: Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Игра в ручной мяч. Жонглирование. Двусторонняя игра.

### **Тема 8. Тактическая подготовка.**

Теория: Объяснение игре при персональной защите.

Практика: Обучение персональной защите. Игра 2:2, 3:3. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны».

### **Тема 9. Двусторонняя игра.**

Теория: Тактика выхода из своей зоны.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Основные правила мини-футбола.

Практика: Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Двусторонняя игра.

### **Тема 11. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение технике отбора мяча.

Практика: Обучение технике отбора мяча. Обучение финту «улитка». Двусторонняя игра.

### **Тема 12. Общефизическая подготовка.**

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег.

### **Тема 13. Двусторонняя игра.**

Теория: Игра полузащитников.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 14. Развитие внимания.**

Теория: Цель развития внимания.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра «Выбор номера», «День и ночь». Двусторонняя игра.

### **Тема 15. Тактическая подготовка.**

Теория: Объяснение игре в «стенку», «скрестному движению».

Практика: Обучение игре в «стенку». Обучение скрестному движению.

### **Тема 16. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Развитие скоростных качеств. Повторный бег 5:30м. Упражнения на развитие силы. Челночный бег. Игра в ручной мяч.

### **Тема 17. Двусторонняя игра.**

Теория: Игра вратаря.

Практика. ОРУ. Двусторонняя игра.

**Тема 18. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение финта «Ложный замах»

Практика: Обучение финту «Ложный замах на удар»: с использованием конуса, с имитацией противодействия партнером. Совершенствование передачи мяча. Двусторонняя игра.

**Тема 19. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Объяснение и показ выполнения упражнений на развитие гибкости быстроты.

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Игра в ручной мяч.

**Тема 20. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ удара по мячу головой.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы Обучение удару по мячу головой. Подвижная игра «Осалить противника мячом». Игра 2:2, 3:3.

**Тема 21. Двусторонняя игра.**

Теория: Укрывание мяча корпусом.

Практика. ОРУ. Двусторонняя игра.

**Тема 22. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Челночный бег. Подвижная игра «День и ночь».

**Тема 23. Двусторонняя игра.**

Теория: Розыгрыш «лишнего».

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

**Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.**

Теория: Объяснение и показ выполнения контрольных упражнений.

Практика: ОФП. бег 30м., прыжок с места, тройной прыжок, 6-ти минутный бег.

СФП. Бег 30м. с ведением мяча, удары по мячу на дальность.

Техническая подготовка. Удары по мячу на точность, жонглирование.

## Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (Продвинутый уровень)

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

*Развивающие:*

- развить интерес к занятиям спортом;
- развить способности в данном виде деятельности;
- развить лидерские качества, инициативу и социальную активность;
- развить самостоятельность, активность.

*Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание чувства патриотизма.

### Учебный план программы 3 года обучения

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Тяжело в учении – легко в бою»	46	12,4	33,6
2.	«Быстрее, выше, сильнее»	47	13,6	33,4
3.	«Закрепление навыков».	47	13,2	33,8
<b>ИТОГО</b>		140	39,2	100,8

### Модуль «Тяжело в учении – легко в бою»

**Цель модуля:** углубленное повышение уровня подготовки футболистов.

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- сведения о самоконтроле, профилактике травматизма, оказании первой помощи;
- сведения о закаливающих процедурах и укрепления здоровья;
- углубленное овладение техническими элементами.

**Развивающие:**

- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

**Воспитательные:**

- воспитание чувства ответственности перед коллективом;

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- сведения о самоконтроле;

- сведения об оказании первой помощи;
- тактические действия в защите.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять передачи и удары внутренней частью подъема;
- останавливать мяч бедром, внутренней частью подъема.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения технических упражнений.

### Учебно-тематический план модуля «Тяжело в учении – легко в бою»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0,8	1,2	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
7.	Технико-тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
8	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
9	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
10	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Объяснение, показ
11	Техническая подготовка	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
12	ОФП	0,4	1,6	2	Объяснение,

					контроль
13	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
14	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, наблюдение
15	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
16	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
17	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Объяснение, наблюдение
18	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, наблюдение
19	ОФП	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
20	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Наблюдение
21	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, объяснение
22	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Тестирование
23	Выполнение контрольных нормативов	0,8	1,2	2	Контроль
Итого:		12,4	33,6	46	

## Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Самоконтроль футболиста.

Практика: Двусторонняя игра.

### Тема 2. ОФП.

Теория: Режим дня.

Практика: Развитие общей выносливости, 6- минутный бег. Игра в квадрате 40:20 без ворот.

### Тема 3. Техническая подготовка.

Теория: Объяснение совершенствования передач на среднее и дальнее расстояние.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Передачи на среднее и дальнее расстояние внутренней частью подъема, прямым подъемом. Двусторонняя игра в футбол.

#### **Тема 4. Двусторонняя игра.**

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Теория: Контроль над функциональным состоянием организма. Измерение ЧСС.

Практика: Обучение игре головой. Двусторонняя игра.

#### **Тема 6. СФП.**

Теория: Измерение артериального давления.

Практика: Развитие скоростной выносливости. 5 серий 3\*60м. Двусторонняя игра.

#### **Тема 7. Техничко-тактическая подготовка.**

Теория: Объяснение игре в «стенку», забеганиям, скрещиваниям.

Практика: Игра в «стенку», забегания, скрещивание. Игра с использованием разученных элементов.

#### **Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение выполнения удара внешней частью подъема.

Практика: Обучение удару внешней частью подъема. Совершенствование игре головой. Игра в «квадрате 4/2»

#### **Тема 9. Двусторонняя игра.**

Теория: Игра в три касания.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

#### **Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Оказание первой помощи при ушибах.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений. Подскоки, многоскоки, прыжки со скакалкой.

#### **Тема 11. Техническая подготовка.**

Теория: Оказание первой помощи при переломах.

Практика: Передача мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра.

#### **Тема 12. ОФП.**

Теория: Действия учащихся при сигнале пожарной тревоги.

Практика: Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег.

#### **Тема 13. Двусторонняя игра.**

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол.

#### **Тема 14. Тактическая подготовка:**

Теория: Объяснение выполнения стандартных положений.

Практик: Розыгрыш стандартных положений: штрафные, угловые, ауты.

#### **Тема 15. Техническая подготовка:**

Теория: Объяснение действиям в условиях прессинга соперником.

Практика: Удары по воротам после обводки стоек, игры в «стенку», в условиях прессинга соперником.

#### **Тема 16. СФП.**

Теория: Объяснение и показ выполнений упражнений на координационной лестнице.

Практика: Упражнения на координационной лестнице на развитие скорости, скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьеры с последующим ускорением.

#### **Тема 17. Двусторонняя игра.**

Теория: Объяснение игре в квадрате 40\*20.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

#### **Тема 18. Тактическая подготовка.**

Теория: Объяснение тактике эшелонированного нападения.

Практика: Тактика выхода из своей зоны, эшелонированное нападение.

#### **Тема 19. ОФП.**

Теория: Особенности 6-ти минутного бега.

Практика: 6-ти минутный бег. В парах: упражнения на развитие динамической и статической силы. Упражнения с набивным мячом.

#### **Тема 20. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение выполнения угловых ударов.

Практика: Удары по воротам с места и в движении, в условиях прессинга соперника.

Отработка угловых ударов.

#### **Тема 21. Двусторонняя игра.**

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

#### **Тема 22. Развитие двигательных качеств.**

Практика: Ускорения 5:15м, 3серии. Прыжковые упражнения. Упражнения на координационной лестнице.

#### **Тема 23. Выполнение контрольных нормативов.**

Теория: Объяснение и показ выполнения контрольных нормативов.

Практика:

ОФП: бег 30м., 400м., 6-ти минутный бег, прыжок с места, тройной прыжок.

СФП: бег 30м с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5\*30 с ведением мяча.

Техническая подготовка: удары по мячу на точность, ведение с обводкой стоек и ударом по воротам, жонглирование.

### **Модуль «Быстрее, выше, сильнее»**

**Цель модуля:** углубленное повышение уровня подготовки футболистов.

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- общей выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.

**Воспитательные:**

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.

### Предметные ожидаемые результаты

#### Обучающийся должен знать:

- гигиенические требования к одежде и обуви;
- какие бывают нарушения правил, жесты судей.

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять передачу внутренней стороной стопы;
- выполнять удары серединой подъема;
- жонглировать мячом;
- выполнять приемы обыгрывания защитника.

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения удара серединой подъема.

### Учебно-тематический план модуля «Быстрее, выше, сильнее»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	0,8	1,2	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение
5.	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
8	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
9	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, наблюдение

10	СФП	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
11	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
12	ОФП	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
13	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
14	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, наблюдение
15	Технико-тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
16	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
17	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Объяснение, наблюдение
18	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, наблюдение
19	ОФП	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
20	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Наблюдение
21	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, объяснение
22	Технико-тактическая подготовка	0,8	1,2	2	Тестирование
23	Двусторонняя игра	0,6	1,4	1	Контроль
24	Выполнение контрольных нормативов	0,8	1,2	2	Объяснение, контроль
Итого:		13,6	33,4	47	

**Содержание модуля**  
**Тема 1. Двусторонняя игра.**

Теория: Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма.  
Практика: Двусторонняя игра.

### **Тема 2. Общефизическая подготовка.**

Теория: Особенности 12-ти минутного бега.

Практика: 12-ти минутный бег. Поднимание туловища из положения сидя на полу.  
Упражнения на развитие силы.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Особенности игры в квадрате 4\*2.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Квадрат 4\*2.  
Удары по воротам с места, в движении, после обводки стоек.

### **Тема 4. Двусторонняя игра.**

Теория: Объяснение искусственного создания положения «вне игры».

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Теория: Объяснение игре в тройках.

Практика: Ведение мяча в тройках с ударом по воротам. Держание мяча в квадрате 6\*6. забегания, скрещивания, игра в «стенку».

### **Тема 6. СФП.**

Практика: Развитие скоростной выносливости (ускорения 3\*100м. 5серий).

Упражнения на развитие динамической силы. Упражнения на развитие гибкости.

### **Тема 7. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение жонглирования мяча головой.

Практика: Передачи мяча в парах на средние и длинные дистанции, внутренней частью подъема, прямым подъемом. Жонглирование головой индивидуально, в парах, тройках. Подача угловых.

### **Тема 8. Техническая подготовка.**

Теория: Тактика розыгрыша 3\*1, 3\*2.

Практика: Передачи мяча в движении, розыгрыш 3\*1, 3\*2.

### **Тема 9. Двусторонняя игра.**

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Объяснение выполнения упражнений на координационной лестнице.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

### **Тема 11. Техническая подготовка.**

Теория: Отличие удара по неподвижному и катящемуся мячу.

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры. Двусторонняя игра.

### **Тема 12. Общефизическая подготовка.**

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие ловкости, координационных способностей, быстроты. Подвижная игра «Салки с выручалкой».

### **Тема 13. Двусторонняя игра.**

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 14. Развитие внимания.**

Теория: Роль развития внимания при игре в футбол.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Эстафеты на развитие внимания.

Подвижная игра « День и ночь». Двусторонняя игра.

#### **Тема 15. Тактическая подготовка.**

Теория: Особенности игры 2\*2, 3\*3.

Практика: Тактические действия в нападении. Игра 2:2, 3:3. Двусторонняя игра.

#### **Тема 16. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Разметка футбольного поля.

Практика: Развитие специальной выносливости. Ускорения 3:100м., 5серий.

Упражнения на развитие статической силы.

#### **Тема 17. Двусторонняя игра.**

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 18. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ ведения мяча различными способами.

Практика: Упражнения для ведения мяча: ёлочка, ствол вперед, ствол назад, задвижка, задвижка вприпрыжку, обводка стоек внутренней и внешней частью подъема.

Эстафеты с ведением мяча.

#### **Тема 19. Развитие двигательных качеств.**

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с прыжком вверх. Прыжки по ступенькам. Эстафеты подвижные игры с бегом и прыжками.

#### **Тема 20. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ жонглирования головой.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Жонглирование.

Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Подвижная игра « Охотники и утки».

#### **Тема 21. Двусторонняя игра.**

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 22. Техничко-тактическая подготовка.**

Теория: Особенности выполнения штрафных ударов.

Практика: Забегания, скрестные движения. Выполнение штрафных и угловых ударов.

#### **Тема 23. Двусторонняя игра.**

Практика: Двусторонняя игра.

#### **Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.**

Теория: Объяснение и показ выполнения контрольных нормативов.

Практика: ОФП. Бег 30м, бег 400м, 12-минутный бег, пятикратный прыжок.

СФП. Бег 30м. с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5:30 с ведением мяча.

Техническая подготовка. Бег с ведением мяча, обводкой стоек и удару по воротам.

### **Модуль «Закрепление навыков»**

**Цель модуля:** закрепить достигнутый технический и физический уровень.

## Задачи модуля:

### Обучающие:

- освоение ударов различными способами;
- совершенствование ведения и передачи мяча.

### Развивающие:

- развитие двигательных качеств.

### Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим .

## **Предметные ожидаемые результаты:**

### Учащийся должен знать:

- влияние физических упражнений на организм человека.
- правильность выполнения техники удара по мячу.

### Учащийся должен уметь:

- выполнять передачи, удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, прямым подъемом;
- совершать остановку бедром, грудью, внешней и внутренней стороной стопы;
- выполнять удары головой.

### Учащийся должен иметь навык:

- выполнения технических упражнений.

## Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
5.	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение

					е
8	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, объяснение
9	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
10	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	Объяснение, показ
11	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
12	ОФП	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
13	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
14	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, наблюдение
15	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	Объяснение, показ
16	СФП	0,6	1,4	2	Беседа, контроль
17	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	Объяснение, наблюдение
18	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Показ, наблюдение
19	СФП	0,6	1,4	2	Объяснение, контроль
20	Техническая подготовка	0,6	1,4	2	Наблюдение
21	Двусторонняя игра	0,6	1,4	2	Беседа, объяснение
22	СФП	0,6	1,4	2	Тестирование
23	Двусторонняя игра	0,6	1,4	1	Контроль
24	Выполнение контрольных нормативов	0,8	1,2	2	Объяснение

					е, контроль
Итого:		13,2	33,8	47	

## Содержание программы

### **Тема 1. Двусторонняя игра.**

Теория: Влияние занятий спортом на сердечнососудистую систему.

Практика: Двусторонняя игра.

### **Тема 2. Общефизическая подготовка.**

Теория: Влияние занятий спортом на учебу в школе.

Практика: Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ остановки мяча грудью.

Практика: Совершенствование передачи и остановки мяча. Обучение остановке мяча грудью

### **Тема 4. Двусторонняя игра.**

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Теория: Особенности зонной защиты.

Практика: Обучение зонной защите. Игры 2:3, 3:4.

### **Тема 6. Специальная физическая подготовка.**

Практика: ОРУ. Тест Купера. Двусторонняя игра.

Теория: Особенности выполнения теста Купера.

### **Тема 7. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ игре головой.

Практика: Обучение игре головой. Жонглирование, передачи и удары головой.

### **Тема 8. Тактическая подготовка.**

Теория: Особенности персональной защиты.

Практика: Обучение персональной защите. Игра 2:2, 3:3, 7\*7 с нейтральным.

### **Тема 9. Двусторонняя игра.**

Теория: Тактика игры защитников.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 10. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Спортивные сооружения России.

Практика: Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств  
Двусторонняя игра.

### **Тема 11. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение технике отбора мяча в подкате.

Практика: Обучение технике отбора мяча в подкате. Совершенствование финту «улитка». Двусторонняя игра.

### **Тема 12. Общефизическая подготовка.**

Теория: Особенности развития статической силы.

Практика: Развитие общей выносливости. 12- минутный бег. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие статической силы.

### **Тема 13. Двусторонняя игра.**

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 14. Техническая подготовка.**

Теория: Специфика передач мяча на средние и длинные расстояния.

Практика: Совершенствование передачи мяча на средние и длинные дистанции. Совершенствование ударов.

### **Тема 15. Тактическая подготовка.**

Теория: Стадионы России.

Практика: Совершенствование игре в «стенку», «забеганию», «скрестному движению»

### **Тема 16. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Самоконтроль при развитии дистанционной скорости.

Практика: Развитие дистанционной скорости. Ускорения 3\*100. 5серий. Упражнения на развитие гибкости.

### **Тема 17. Двусторонняя игра.**

Практика. ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 18. Техническая подготовка.**

Теория: Объяснение и показ финта «ложный замах на удар».

Практика: Совершенствование финту «Ложный замах на удар»: с использованием конуса, с имитацией противодействия партнером. Совершенствование передачи мяча. Двусторонняя игра.

### **Тема 19. СФП.**

Теория: Особенности выполнения теста Купера.

Практика: Развитие общей выносливости. Тест Купера. Упражнения на развитие силы.

### **Тема 20. Техническая подготовка.**

Теория: Спортивная обувь футболиста.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование удару прямым подъемом.

### **Тема 21. Двусторонняя игра.**

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 22. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Специфика выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Челночный бег. Упражнения на развитие силы.

### **Тема 23. Двусторонняя игра.**

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

### **Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.**

Объяснение и показ выполнения контрольных нормативов.

ОФП. Бег 30м, бег 400м, 12-ти минутный бег, прыжок с места, 5-ти кратный прыжок.

СФП. Бег 30м. с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5:30 с ведением мяча.

Техническая подготовка. Бег с ведением мяча, обводкой стоек и удару по воротам, жонглирование.



## **КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

### Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### **Дети с нарушением зрения**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта. В первую очередь, с помощью речи. Слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

#### Направления коррекционно -педагогической работы.

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
  - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
  - Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
3. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

### **Дети с нарушением слуха**

### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Слабослышащие дети. Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

### Направления коррекционно -педагогической работы.

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

## **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно произвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

### Направления коррекционно -педагогической работы:

- частое переключение, смена вида деятельности;
- подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных

умений, занимающихся;

- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

## **Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

### Направления коррекционно-педагогической работы.

*1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

*2. Требования к непосредственному показу упражнений.*

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием,

вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

### **Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики. У детей с ДЦП, более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания.

#### Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.
2. Применение наглядных материалов:
  - метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
  - видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

### **Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
  - *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
  - *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
  - *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
  - *Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
  - *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

### Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Равномерный метод* – метод, способствующий одновременному укреплению всех мышц, исключая их перенапряжение.
- *Переменный метод* – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.
- *Интервальный метод* – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха
- *Повторный метод* – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.
- *Соревновательно-игровой метод* – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Тренировки в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

*На учебном занятии* изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники

передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

**На учебно-тренировочных занятиях** осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

**Контрольные занятия** проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

**Модельные занятия** предусматривают в соответствии содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Тренировки по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть** занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

**Основная часть** направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

**Заключительная часть**, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

#### **Методы психологической подготовки:**

**Сопряженные методы:** методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

**Специальные методы:** стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлении и мобилизационной готовности к состязанию;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

#### **Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:**

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

#### **Методическое обеспечение:**

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями, ;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

**Материально-техническое оснащение программы:**

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс, относятся: спортивная форма (гетры, шорты, футболки, жилеты), мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, переносные ворота, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

**Кадровое обеспечение программы:**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

**Информационное обеспечение:**

**Литература для педагога:**

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П., - Мини-футбол (футзал). Учебник. 2012 год – 317 с.
2. Ден Бланк. IQ в футболе. Как играют умные футболисты. Эксмо, 2016 г. – 212 с.
3. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2017 г. – 147 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г. – 227 с.
5. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2014. – 256 с.

**Литература для обучающихся:**

1. Амраева А. Футбольное поле: повесть / А. Амраева; худож. Н. Сапунова. - Москва: Аквилегия-М, 2017. - 189 с.: ил. - (Современная проза).
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
3. Гиффорд, Все о футболе / Гиффорд, Клайв. - М.: АСТ, 2015. - 622 с.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Критерии оценки знаний, умений и навыков  
при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- этапный контроль проводится в конце каждого блока, этапа;
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений;
- участие в конкурсах, контрольных прикидок по силовым упражнениям.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р).
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242.
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
  
9. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2014. – 256 с.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП  
ФУТБОЛ**

Нормативы	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Общая физическая подготовка											
<b>Бег 30 м (сек)</b>	6,7	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
<b>Бег 300 м (сек)</b>				60,0	59,0	57,0						
<b>Бег 400 м (сек)</b>							67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
<b>6-минутный бег</b>						1400	1500					
<b>12-минутный бег</b>								3000	3100	3150	3200	3250
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	140	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
<b>Тройной прыжок в длину с места (см)</b>				450	460	520	560	600				
<b>Пятикратный прыжок (м)</b>									12,0	12,5	13,0	13,5
	Специальная физическая подготовка											
<b>Бег 30 м с ведением мяча (сек)</b>			7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
<b>Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой</b>						45	55	65	75	80	85	90
<b>Бег 5x30 с ведением мяча</b>							30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
	Техническая подготовка (для полевых игроков)											
<b>Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)</b>				6	7	8	6	7	8	6	7	8
<b>Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.</b>							10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

<b>Жонглирование мячом (кол-во раз)</b>				8	10	12	14	16	18	20	22	24
---	--	--	--	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Примечание: с 5 до 7 лет прослеживается только динамика развития. Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

### УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КПИ

#### **Для полевых игроков и вратарей.**

##### По общей физической подготовке.

1. Бег 100 м.
2. Бег 400 м.
3. 6-минутный бег
4. 12-минутный бег
5. Бег 10x30 м.
6. Прыжок в длину с места
7. Тройной прыжок с места
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10x30» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

#### **Для полевых игроков.**

##### По специальной физической подготовке.

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.
2. Бег 5x30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

##### По технической подготовке.

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Футболисты 10 – 15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 – 18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### **Для вратарей**

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
  2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
- Примечание: с 5 до 7 лет прослеживается только динамика развития.

## ГЛОССАРИЙ

**АДАПТАЦИЯ** (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

**АМБЛИОПИЯ** – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

**ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ** – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

**ДЕТИ** с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

**ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

**ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ** – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ** - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

**ИНТЕЛЛЕКТ** – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

**КОРРЕКЦИЯ** - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

**ЛИЧНОСТЬ** - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

**МЕТОД** – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

**РАЗВИТИЕ** - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

**СУРДОАППАРАТУРА** – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.