

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №85

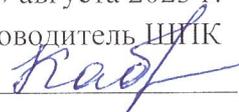
Рассмотрено

на заседании ШПК учителей
физической культуры

Протокол №1 от

«25» августа 2023 г.

Руководитель ШПК



(Кабанова Н.А.)

Согласовано

заместитель директора
по ВР _____
Емшанова Д.А.

«25» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №85
Максимова О.С.

Приказ №172 от

«28» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Возраст учащихся: 7-15 лет

Составитель: педагог дополнительного образования
Рябов Константин Геннадьевич

Ижевск 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, уровень сложности программы - базовый.

При разработке данной общеобразовательной общеразвивающей программы использовались программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы по футболу, утвержденные Государственным Комитетом по физической культуре и туризму; Российским футбольным Союзом. В рекомендациях использовались данные научных исследований и опыт работы ДЮСШ и СДЮШОР по подготовке юных футболистов.

Целью физкультурно-спортивных программ является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физических качеств ребенка. Главным направлением является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В программе нашли отражение задачи: работы в учебно-тренировочных группах и группах начальной подготовки; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке; распределение объемов компонентов нагрузки по периодам в годичном цикле на каждый год обучения.

Актуальность реализации программы объясняется необходимостью восполнения недостатка двигательной активности учащихся, так как уроки физической культуры в школе выполняют только 45% недельной потребности детей в движении. Занятия таким игровым видом спорта, как футбол, интересны учащимся. В ходе занятий футболом у детей формируются такие качества, как ответственность, умение работать в команде, целеустремленность, а также развивается коммуникабельность и креативность.

Достижение цели занятиями футболом обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание волевых качеств (смелости и решимости, выдержки и самообладания, инициативности и дисциплинированности);
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прочное освоение современной техники футбола и умение ее эффективно применять в игре;
- формирование спортивного коллектива (коллективизма, товарищеских взаимоотношений, сплоченности).

Футбол является не только интересным зрелищем, но и приоритетным видом спорта, развивает физические и моральные качества, чувство коллективизма. В процессе реализации данной программы дети овладевают основами техники футбола, укрепят здоровье и разовьют физические качества. Футбол, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия футболом способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. Занятия, как правило,

проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма. Программа ориентируется на овладение основами техники футбола, укрепляя здоровье и развивая физические качества детей; формирование у детей интереса и любви к футболу, спорту; выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей; развитие и воспитание организационно-волевых качеств, навыков работы в команде.

Адресат программы. Мальчики с 7 лет до 15 лет, с медицинскими показаниями, разрешающими заниматься футболом. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции футбола для 1-8 классов (7-15 лет). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Занятия проходят три раза в неделю по 1,5 часа. Врач школы отслеживает физическую нагрузку на учащихся с целью контроля за самочувствием обучающихся.

Основная цель программы: привитие устойчивой любви к футболу и укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств и способностей.

Задачами являются:

- воспитание волевых качеств (смелости и решимости, выдержки и самообладания, инициативности и дисциплинированности);
- укрепление здоровья детей, их разностороннее физическое развитие и закаливание.
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболистов;
- приобретение навыков самосовершенствования, самоконтроля, самоподготовки
- воспитание любви и привычки к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно.
- овладение техническими и тактическими навыками;
- овладение командными тактическими действиями;

Уровень сложности: стартовый

Занятия проводятся в группах по 10-18 человек.

Срок освоения программы – 2 года, объём (общее количество учебных часов): 153 часа в год, итого 306 часов.

Формы организации образовательного процесса: групповая (групповая, индивидуально-групповая). Работу с группами детей можно разделить на 2 этапа. Эта группа 7-10 лет и группа 10-15 лет. Каждая группа имеет свои возрастные особенности, и работа тренера должна быть с учетом этих особенностей.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: практические занятия-тренировки.

Режим занятий: Все года обучения занятия проводятся три раза в неделю с общей нагрузкой 1,5 часа, за тренировку. Итого: 4,5 часа в неделю.

Результаты освоения программы.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- забота о собственном здоровье, используя правила личной гигиены, культуру мышления и поведения.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- настойчиво и решительно действовать на спортивной площадке, доброжелательно общаться с командой соперников.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- знать способы взаимодействия с окружающими, уважать товарищей по команде.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр;
- знание о необходимости саморегуляции, самоконтроля при тренировках, умение преодолевать трудности, работать «через не могу».
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- знание правил личной гигиены, основ безопасной жизнедеятельности, использовать правила личной гигиены, культуру мышления и поведения.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Знание о различных социальных ролях в коллективе, умение ставить интересы команды выше собственных.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься избранным видом спорта (в частности футболом);
- понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- знать эффективные способы сотрудничества для успешной совместной деятельности, выбирать и применять способы сотрудничества для достижения совместной цели.

**Учебный план
(1 год обучения)**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Инструкции и инструктажи по охране труда	2	2	-	Опрос. Выполнение нормативов, спортивные соревнования
2.	Гигиена	4	4	-	
3.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	
4.	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	
5.	Легкоатлетические упражнения	16	1	15	
6.	Общая физическая подготовка	24	-	24	
7.	Упражнения для развития силы	8	-	8	
8.	Упражнения на развития выносливости	6	-	6	
9.	Упражнения на развития быстроты	6	-	6	
10.	Ведение мяча	10	1	9	Выполнение нормативов, спортивные соревнования
11.	Жонглирование мячом	4		4	
12.	Остановки мяча	6		6	
13.	Передачи мяча	10		10	
14.	Удары по мячу	10		10	
15.	Тактика игры	6	1	5	
16.	Контрольные и соревновательные игры	19	1	18	Контрольные игры по видам спорта
17.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Опрос, сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	153	14	139	

Содержание учебного плана (первый год обучения)

1. Вводное занятие.

Теория. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Инструктажи по охране труда и пожарной безопасности.

2. Гигиена.

Теория. Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви.

3. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория. Изучение правил игр: «Салки», «Подвижная цель». Виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки.

Практика. «Салки», «Подвижная цель». Встречные и повторные эстафеты.

5. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Ознакомление с легкоатлетическими упражнениями.

Практика. Бег на 30, 60, 100., кроссы. Прыжки в длину и высоту с места. Различные виды беговых упражнений.

6. Общая физическая подготовка.

Бег с изменением амплитуды и характера движений. Бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Бег в различных формах коллективного передвижения. Общая физическая подготовка. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

7. Упражнения для развития силы.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обоих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращательные движения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются в движении и на месте. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. По сигналу бег на 5,10,15м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя.

8. Упражнения на развития выносливости.

Кроссы на местности; ходьба; интенсивный или непрерывный бег. Бег: на средние дистанции 300-500 м, с ускорением, в медленном темпе (2-2,5 мин). Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переведенный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

9. Упражнения на развития быстроты.

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

10. Ведение мяча.

Теория. Знакомство с техникой ведения мяча.

Практика. Ведение мяча подъемом, подошвой, внутренней, внешней частью стопы; ведение мяча поочередно правой и левой ногой. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.

11. Жонглирование мячом.

Знакомство с техникой жонглирования мячом. Жонглирование мяча правой и левой ногой.

12. Остановки мяча.

Знакомство с техникой остановки мяча. Остановки мяча подошвой, внутренней частью стопы. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

13. Передачи мяча.

Знакомство с техникой передачи мяча. Передачи мяча внутренней частью стопы. Передачи внутренней частью подъема, внешней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполнения передач.

14. Удары по мячу.

Знакомство с техникой ударов по мячу. Удары ногой по неподвижному мячу различными способами. Удары внутренней, средней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся и летящему. Удары носком и пяткой. Удары правой и левой ногой.

15. Тактика игры.

Теория. Знакомство с тактикой игры.

Практика. Упражнения на развитие тактических действий во время игры в футбол: своевременный отбор мяча; точная своевременная передача мяча. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Командные действия.

16. Контрольные и соревновательные игры.

Теория. Правила игры футбол. Психологический настрой на игру.

Практика. Игра в футбол. Участие в соревнованиях по футболу различного уровня. Отработка изученных технических и тактических приемов в игровых условиях.

17. Промежуточная аттестация.

Теория: Опрос.

Практика: сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты первого года обучения.

компетенции	Год обучения	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	2	<p>Понятия: упражнений специальных беговых. Техники жонглирования мячом, передачи мяча.</p> <p>Правил выбора позиции защитника, нападающего.</p> <p>Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке.</p> <p>Правила игры футбол.</p>	<p>Выполнять упражнения СФП, основных технических и тактических элементов технически правильно.</p> <p>Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Играть по правилам игры футбол.</p>	<p>Использование упражнений ОФП, технических и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх</p>
Коммуникативная	2	<p>Способы взаимодействия с группой.</p>	<p>Эффективно общаться в группе в соответствии амплуа игрока. Уважать товарищей по команде.</p>	<p>Владение конкретным амплуа игрока в команде.</p>
Личностного самосовершенствования	2	<p>Забота о собственном здоровье</p>	<p>Использовать правил самоконтроля на тренировочных занятиях.</p>	<p>Самоконтроля, ответственности</p>

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	

(2 год обучения)

1.	Вводное занятие. Инструкции и инструктажи по охране труда	2	2	-	Опрос. Выполнение нормативов, спортивные соревнования
2.	Футбол в России и за рубежом	4	4	-	
3.	Правила игры	4	4	-	
4.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	
5.	Подвижные игры и эстафеты	8	1	7	
6.	Легкоатлетические упражнения	14	1	13	
7.	Общая физическая подготовка	16	-	16	
8.	Упражнения для развития силы	12	-	12	
9.	Упражнения на развития выносливости	12	-	12	
10.	Упражнения на развития быстроты	10	-	10	
11.	Ведение мяча	8	1	7	Выполнение нормативов, спортивные соревнования
11.	Отбор мяча у соперника	6	1	5	
12.	Передачи мяча	4		4	
13.	Удары по мячу	12		12	
14.	Обводка соперника	8		8	
15.	Тактика игры	4	1	3	
16.	Контрольные и соревновательные игры	19	1	18	Контрольные игры по видам спорта
17.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Опрос, сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	153	19	134	

**Содержание учебного плана
(второго года обучения)**

1. Вводное занятие.

Теория. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы.
Инструктажи по охране труда и пожарной безопасности.

2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: Достижения и успехи российских, достижения зарубежных футболистов.
История возникновения игры в футбол. Характеристика игры.

3. Правила игры.

Теория. Правила игры в футбол.
Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

4. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.
Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

5. Подвижные игры и эстафеты.

Теория. Изучение правил игр: «Салки», «Подвижная цель». Виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки.

Практика. «Салки», «Подвижная цель». Встречные и повторные эстафеты.

6. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Ознакомление с легкоатлетическими упражнениями.
Практика. Бег на 30, 60, 100., кроссы. Прыжки в длину и высоту с места. Различные виды беговых упражнений.

7. Общая физическая подготовка.

Бег с изменением амплитуды и характера движений. Бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Бег в различных формах коллективного передвижения. Общая физическая подготовка. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

8. Упражнения для развития силы.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обоих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращательные движения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются в движении и на месте. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя.

9. Упражнения на развития выносливости.

Кроссы на местности; ходьба; интенсивный или непрерывный бег. Бег: на средние дистанции 300-500 м, с ускорением, в медленном темпе (2-2,5 мин). Повторное

выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переведенный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

10. Упражнения на развития быстроты.

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

11. Ведение мяча.

Теория. Знакомство с техникой ведения мяча.

Практика. Ведение мяча подъемом, подошвой, внутренней, внешней частью стопы; ведение мяча поочередно правой и левой ногой. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.

11. Отбор мяча у соперника.

Теория: Знакомство с техникой отбора мяча у соперника.

Практика: Выполнение упражнений на отбор мяча у соперника. Упражнение на удержание мяча 1х1. Отбор мяча у соперника в момент его приема.

12. Передачи мяча.

Знакомство с техникой передачи мяча. Передачи мяча внутренней частью стопы. Передачи внутренней частью подъема, внешней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполнения передач.

13. Удары по мячу.

Знакомство с техникой ударов по мячу. Удары ногой по неподвижному мячу различными способами. Удары внутренней, средней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся и летящему. Удары носком и пяткой. Удары правой и левой ногой.

14. Обводка соперника.

Упражнение: обводка конусов. Упражнение на удержание мяча 1х1. Прорыв с мячом через группу соперников. Обводка соперника с применением обманных движений.

15. Тактика игры.

Теория. Знакомство с тактикой игры.

Практика. Упражнения на развитие тактических действий во время игры в футбол: своевременный отбор мяча; точная своевременная передача мяча. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Командные действия.

16. Контрольные и соревновательные игры.

Теория. Правила игры футбол. Психологический настрой на игру.

Практика. Игра в футбол. Участие в соревнованиях по футболу различного уровня. Отработка изученных технических и тактических приемов в игровых условиях.

17. Промежуточная аттестация.

Теория: Опрос.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты второго года обучения.

компетенции	Год обучения	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	3	<p>Понятие техники передач мяча, обводки соперника, отбора мяча.</p> <p>Правил выбора позиции вратаря, полузащитника.</p> <p>Групповая тактика.</p> <p>Тактика оборонительных действий.</p>	<p>Выполнять более сложные технические и тактические элементы.</p> <p>Эстафеты</p> <p>встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.</p> <p>Играть по правилам игры футбол.</p>	<p>Использования более сложных упражнений ОФП,СФП, технических и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх.</p>
Коммуникативная	3	<p>Знание о различных социальных ролях в коллективе.</p> <p>Способов общения с командой соперников.</p>	<p>Доброжелательно общаться с командой соперников.</p> <p>Умение ставить интересы команды выше собственных.</p>	<p>Уважительного и доброжелательного общения с командой соперников.</p>
Личностного самосовершенствования	3	<p>Знание о необходимости саморегуляции, самоконтроля при тренировках.</p>	<p>Настойчиво и решительно действовать на спортивной площадке.</p>	<p>Саморегуляции самоконтроля, трудолюбия, терпения, воли</p>

Календарный учебный график

Сроки по годам	1 полугодие														2 полугодие														Всего учебных недель								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34		
1 год	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	П	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	34

Сроки по годам	1 полугодие														2 полугодие														Всего учебных недель									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34			
2 год	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	П	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	34

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – у
- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация - А

Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель: развивать у учащихся навыки межличностного взаимодействия и сотрудничества.

Основные **задачи**, которые необходимо решить для достижения цели программы:

- 1) Познакомить учащихся с правилами эффективного межличностного взаимодействия и сотрудничества.
- 2) Формировать умения сотрудничества, коллективной работы в группе.
- 3) Развивать коммуникативные способности учащихся.

Формы и содержание деятельности: викторина, конкурсная и игровая программа.

Планируемые результаты воспитательной работы:

У учащихся формируются следующие знания:

- о культуре общения и о его нормах
- о правилах и приемах эффективного поведения в различных ситуациях
- о понятиях сотрудничества и взаимодействии в общении
- о правилах эффективной коллективной деятельности
- о конфликтах в общении и возможных способах их избегать

У учащихся формируются следующие умения:

- уметь уступить, если это необходимо для дела
- разрешать конфликты мирным путем
- прощать ошибки (например, близкому человеку)

У учащихся формируются следующие навыки:

- выбирать и применять бесконфликтные формы поведения
- управлять собственным поведением

№ п/п	Раздел, тема,	Мероприятие	Учебная неделя
1 год обучения			
1	Умение владеть собой.	«Учимся ответственности»	14
2	Конфликты в общении.	«Из конфликта – мирным способом»	28
2 год обучения			
1	Качества людей.	«Немогучки» и «Колючки» в моем характере»	13
2	Сотрудничество.	«Учимся сотрудничать»	25

Контрольные упражнения и нормативы. (7-10 лет)

1. Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке

1. Бег 30 м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Прыжок в длину с места
7. Тройной прыжок с места

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 линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. 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.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

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.

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 по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре 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 будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. 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.

Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Нормативные требования для учащихся 7-10 лет
По общей физической подготовке:

№	Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	Бег 30м (сек)	6,1/6,6	5,4/5,5	5,1/5,3	5,0/5,2
2	Бег 300м (сек)	без у/в	-	64/70	60/65
3	Бег 400м (сек)	-	без у/в	-	87/95
4	Бег 6-минутный	-	-	без у/в	1200/ 1100
5	Бег 12-минутный	-	-	-	без у/в
6	Прыжок в длину с мест.	130/ 120	140/ 130	150/ 140	160/ 150
7	Тройной прыжок	-	-	-	450/ 390

По специальной физической подготовке:

№	Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча	8,0/9,0	7,5/8,5	7,0/8,0	6,4/7,4
2	Бег 5х30 м с ведением мяча	-	-	-	-
3	Сумма ударов по мячу на даль-ность правой и левой ногой (м)	-	-	30/25	35/30

По технической подготовке:

№	Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	-	-	6/5	7/6
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	10,0/ 10,5
3	Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	5/3	10/5	15/8

Контрольные упражнения и нормативы (10-15 лет)

1. Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке

1. Бег 30 м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Прыжок в длину с места
7. Тройной прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте "бег 10х30 " составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

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 линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. 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.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

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.

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 по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре 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 будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. 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.

Примечания: 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов. 2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Нормативные требования для учащихся 10-15 лет

По общей физической подготовке:

№	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
2	Бег 300м (сек)	60,0	59,0	57,0	-	-	-
3	Бег 400м (сек)	-	-	-	67,0	65,0	64,0
4	Бег 6-минутный	-	-	1400	1500	-	-
5	Бег 12-минутный	-	-	-	-	3000	3100
6	Прыжок в длину	160	170	180	200	220	225
7	Тройной прыжок	450	460	520	560	600	-

По специальной физической подготовке:

№	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
2	Бег 5х30 м с ведением мяча				30,0	28,0	27,0
3	Удары по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75

По технической подготовке:

№	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8	6	7
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,0	-	-	-	10,0	9,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	-	8	10	12	20	25

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (описание материально-технической базы объединения).

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и стадион МБОУ СОШ №85.

Инструкции по ОТ и ПБ.

Спортивный зал для занятий; футбольное поле.

спортивный инвентарь:

- футбольные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические маты;
- гантели;
- фишки, конусы,
- манишки разного цвета

спортивные снаряды:

- ворота
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Методическое обеспечение программы

Раздел	Методические виды продукции, разработка игр, бесед, выступлений	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	Дидактический и лекционный материал
1. Теоретическая подготовка	<p>Тематическая подборка материалов «Физическая культура и спорт в России. Футбол в России и за рубежом».</p> <p>Тематическая подборка специальной литературы «Правила игры»</p> <p>ММП «Установка на игру. Анализ игры»</p> <p>Положение о проведении соревнований.</p>	<p>Рекомендации по проведению инструктажа, беседы и опроса по охране труда.</p> <p>Правила ведения дискуссии в ходе обсуждения.</p>	<p>Плакат «Виды подготовки: техническая подготовка».</p> <p>«Быть в игре».</p> <p>Документальный фильм про сборную России по футболу» (для дистанционных занятий).</p>
2. Общая физическая подготовка	<p>Беседа «Необходимость разминки перед нагрузкой».</p> <p>Подборка «Общеразвивающих упражнений, игр».</p> <p>Картотека «Подвижных игр».</p>	<p>Показ движений в направлении вперед и назад проводится педагогом боком или повернувшись на 45 градусов по отношению к учащимся. Простые упражнения разучиваются в среднем темпе, Показ движений должен быть «зеркальным».</p>	<p>Лекционный материал «Необходимость разминки перед нагрузкой».</p> <p>Перечень тем и терминов в ходе раздела и ОП в целом.</p> <p>Иллюстрации «Общеразвивающих упражнений».</p> <p>Демонстрация упражнений.</p>
3. Специальная физическая подготовка	<p>Беседа «Развития быстроты, скорости, выносливости, ловкости».</p> <p>Подборка «Упражнения и игры на специально физическую подготовку».</p> <p>Проведение игр «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», «Челнок» и т.д.</p> <p>Методические рекомендации из «Поурочной программы подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В</p>	<p>При выполнении упражнений специально физической подготовки необходимо контролировать самочувствие учащихся, правильность выполнения задания.</p> <p>При проведении специально физической подготовки учитывается возрастные особенности учащихся.</p>	<p>Лекционный материал «Развитие основных физических качеств».</p> <p>Демонстрация упражнений.</p> <p>Видеофильм «Значение специально физической подготовки для учащихся».</p>

4.Техническая подготовка	Беседа «Об эффективной технике владения мячом». Подборка упражнений по технической подготовке игры в футбол. Методические рекомендации из «Поурочной программы подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В	Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.	Схемы «Об эффективной технике владения мячом». Плакат «По основным техническим упражнениям «Владение мячом».
5.Тактическая подготовка	Беседа «О тактических действиях юных футболистов на игровом поле». Методические рекомендации из «Поурочной программы подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В	При выполнении тактических действий необходимо взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам.	Лекционный материал «О тактических действиях юных футболистов на игровом поле». Тактический рисунок ведение игры. Макет, планшет футбольного поля.
6.Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	Беседа «Установка на игру и анализ игры.» Положение по проведению соревнований различного уровня.	Необходимо научиться переключать тактические действия с одной схемы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.	Лекционный материал: 1. Понятие «Установка на игру». .2 Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов. 3 Анализ игры.
7.Подготовка и сдача нормативов	Беседа «Об эффективном выполнении заданий». Подборка заданий по ОФП и СФП.	Сдача нормативов на время, правильность выполнения.	Таблица «Контрольных нормативов по годам обучения».

Методическая литература для учителя:

1. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией ЮЛ Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
2. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.ИТ. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003. - С. 54—60.
4. Филин В.Ф. Теория и методика юношеского спорта – М.: Фнс, 1987.
5. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. образования - 5-е изд. - М. : Изд-во УРАО, 1999 г.
6. Крупенин А.Л., Крохина И.М. Эффективный учитель. Ростов-на-Дону, изд. «Феникс» 1995 г.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? 2008 г.
8. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
9. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

Методическая литература для учащихся:

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. –128 с.
3. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с. (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.