

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2026 г.
протокол № 5

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
станицы Выселки
Дробышева Н.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год, 144 часа
Возрастная категория : от 5 до 17 лет
Форма обучения : очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на основе социального заказа
ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе: 19500

Составители:

Марухно А.В. зам. директора ;
Лябин Е.А. тренер-преподаватель;
Лопатко В.Н. тренер-преподаватель;
Полячук В.В. тренер-преподаватель;
Параскевов Р.А. тренер-преподаватель;
Шаталов И.Н. тренер-преподаватель

ст. Выселки,
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	
1.1. Пояснительная записка, нормативно- правовая база.....	2
1.2. Цель и задачи.....	9
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации.	
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Оценка планируемых результатов.....	18
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы.....	22
2.7. Список литературы.....	25
2.8. Приложение.....	27

Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни, направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

-Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального Проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 № 127-ФЗ»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

-Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования

детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.;

-Устав МАУ ДО СШ ст. Выселки и локальные акты.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом чувствительных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий футболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Педагогическая целесообразность. Активная физическая деятельность имеет большое значение для развития ребенка. В процессе обучения ребенок научится основам здорового образа жизни, познакомится с правилами игры в футбол.

Воспитательный потенциал проявляется в формировании определенных умений, нравственных убеждений, коммуникативного опыта, жизненной активности. Программа позволяет раскрыть способности и возможности каждого учащегося, обеспечивает навыками, необходимыми во взрослой жизни.

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что она предполагает параллельную реализацию теоретического и практического курсов. Программа дает учащимся возможность:

- познакомиться с основами игры в футбол, с историей данного вида спорта;
- развивать коммуникативные качества и физические способности;
- повысить свою самооценку и личностный статус в коллективе.

На отделение «Футбол» принимаются все желающие девочки и мальчики от 5 до 17 лет, по заявлению родителей и имеющие справки о состоянии здоровья, допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места в группе в течение года. Программа предназначена для обеспечения физического и психологического развития детей, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе детей с ОВЗ), с разным

уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренных, мотивированных), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

- Наполняемость групп 12-30 человек. Группы формируются разновозрастные, с учётом удобного времени для посещения занятий. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

Программа составлена с учётом психофизических особенностей детей:

Младшее школьное детство (5-10 лет).

- Ведущим видом деятельности в этом возрасте является учение.
- Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, произвольность психических процессов, наличие внутреннего плана действий. Компетентность, умелость.
- Негативные новообразования возраста – инертность.
- Направление развития – интеллектуальная познавательная сфера.
- Радиусом значимых отношений являются – соседи, школа.
- Формируемые ценности – уважение, сострадание, благодарность, честность, опрятность, любовь к природе.

Подростки (11-13 лет).

- Ведущим видом деятельности является общение во всех сферах со своими сверстниками.
- Позитивные психические новообразования – чувство взрослости, новый уровень самосознания, потребность в общении со сверстниками, освоение основных наук, формирование индивидуального стиля мыслительной деятельности.
- Негативные новообразования возраста – застенчивость, негативизм.
- Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.
- Радиус значимых отношений – группы сверстников.
- Формируемые ценности – самообладание, доброта, терпение, верность, ответственность, дружба.

Старшеклассники (14-17 лет).

- Ведущим видом деятельности является учебно - профессиональная.
- Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, профессиональное самоопределение.
- Негативные новообразования возраста – склонность кого либо, в том числе себя, к интимным отношениям.
- Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.
- Радиус значимых отношений – друзья, соперники, сексуальные партнёры.

• Формируемые ценности – толерантность, настойчивость, любовь, преданность.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Футбол» - физкультурно- спортивной направленности осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Уровень программы: ознакомительный.

Объём учебного времени программы рассчитан на 36 недель обучения (144 часа) предусмотренных учебным планом образовательной организации.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

Форма обучения: занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме, включают в себя теоретический и практический материал.

Режим занятий составляет 2 раза в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа - 45 минут, при организации 2 часовых занятий перерыв 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. На данном уровне осуществляется ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в футбол. Идет знакомство с историей футбола. Учащийся изучает правила игры.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 30 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- тренировка;
- игра;
- групповые занятия.
- теоретические занятия: в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей игр, просмотра соревнований.
- культурно-массовые мероприятия.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм.

Развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

В соответствии с учебным планом группа «Футбол» формируется из детей разного возраста.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Футбол» можно использовать в работе с детьми ОВЗ, посредством разработки индивидуального образовательного маршрута. На занятиях подбирается нужный темп, нагрузка для таких обучающихся. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся, позволяет быстро скорректировать и выявить ошибки и своевременно исправить их. В программе предусмотрено обучение обучающихся *по индивидуальной образовательной траектории*. (Приложение 1).

Возраст: 5-17 лет.

Наполняемость групп: 12-30 человек.

Занятия: групповые.

Виды занятий: Основной формой организации деятельности являются – игровая и учебно-тренировочная деятельность, направленная на освоение базовых навыков футбола, развитие физических качеств и формирование интереса к спорту.

Направленность на социально-экономическое развитие муниципального образования и региона в целом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» в Выселковском районе играет важную роль в социально-экономическом развитии муниципального образования, соответствуя стратегическим целям Краснодарского края по созданию условий для всестороннего развития подрастающего поколения.

Реализация данной программы способствует поддержке самореализации и индивидуального развития детей с 5 лет, позволяя выстраивать персональные траектории физического и личностного роста. Через систему соревнований выявляются и поддерживаются спортивно одарённые дети, одновременно формируя у всех участников ценности здорового образа жизни, дисциплины и командного взаимодействия.

Важным аспектом является развитие человеческого капитала - систематические занятия спортом снижают уровень правонарушений среди молодёжи, воспитывают лидерские качества и социальную ответственность через участие в мероприятиях и волонтерских проектах. Программа также способствует формированию патриотического сознания, пропагандируя российские спортивные традиции.

Особое внимание уделяется доступности спортивного образования. Программа включает детей с ограниченными возможностями здоровья через адаптивный футбол и инклюзивные тренировки, предоставляет бесплатные занятия для детей из малообеспеченных семей, может реализовываться в рамках муниципального социального заказа с использованием социальных сертификатов.

Реализация программы укрепляет имидж Выселковского района через популяризацию футбола как массового вида спорта, стимулирует развитие спортивной инфраструктуры (ремонт залов, строительство площадок), проводит межрайонные турниры, повышающие престиж территории.

Программа полностью соответствует запросам населения на доступное и

качественное спортивное воспитание, способствует выполнению задач демографической политики и укрепления здоровья, может быть интегрирована в систему муниципальных услуг дополнительного образования.

Данная программа становится важным инструментом социально-экономического развития Выселковского района, формируя здоровое поколение, снижая социальные риски, развивая инфраструктуру и повышая привлекательность территории для жителей и инвесторов, что в конечном итоге укрепляет позиции района как территории гармоничного развития детей и молодёжи.

Использование сетевой формы реализации программы.

Программа может быть реализована на основе заключения договора о сетевой форме взаимодействия с образовательными организациями ст. Выселки и Выселковского района.

Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: спортивный зал, инвентарь. При этом программа для обучающихся реализуется на бюджетной основе. При реализации данной программы ресурсы организации участника используются базовой организацией на безвозмездной основе.

Использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» предусматривает активное использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия, что позволяет обеспечить непрерывность образовательного процесса в различных условиях.

В программе применяются несколько моделей организации занятий, включая смешанное обучение, сочетающее очные и дистанционные формы, что особенно актуально при введении карантинных мер или неблагоприятных погодных условиях. Для детей с ограниченными возможностями здоровья или временно находящихся за пределами района предусмотрена возможность полностью дистанционного освоения программы. Дифференцированный подход реализуется через кейс-технологии, где электронные ресурсы используются для индивидуальной работы с обучающимися разного уровня подготовки - как для углубленного изучения материала продвинутыми спортсменами, так и для дополнительных разъяснений начинающим, с обязательными онлайн-консультациями тренеров и системой контроля.

Особое место занимает модель видеоконференцсвязи, максимально приближающая дистанционные занятия к очным тренировкам через платформу «Сферум», позволяющая проводить занятия в реальном времени для удаленных участников. В образовательном процессе активно используются различные формы дистанционной работы: видеотренировки с авторскими методиками тренеров и профессиональными ресурсами, онлайн-разборы технических и тактических элементов игры, индивидуальные видеоконсультации, дистанционные соревнования и конкурсы, а также вебинары по теоретическим основам футбола и физической подготовки. Для технической организации

дистанционного обучения задействованы современные цифровые платформы и инструменты, включая образовательную платформу «Сферум» для проведения онлайн-занятий, популярные мессенджеры для оперативной связи, облачные хранилища для обмена учебными видео материалами и социальные сети для создания тематических сообществ. Гибкое сочетание традиционных очных тренировок с инновационными дистанционными формами работы делает программу более доступной и эффективной для различных категорий обучающихся, обеспечивая непрерывность тренировочного процесса в любых условиях и позволяя реализовывать индивидуальный подход к каждому юному спортсмену, что особенно важно для комплексного развития их спортивного потенциала.

Доступность реализации программы для различных категорий обучающихся.

При реализации программы для обучающихся с ОВЗ должны предусмотрены следующие моменты:

1. Своевременное выявление трудностей при обучении детей, имеющих ограничения здоровья.
2. Организация образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и возможностей отдельного обучающегося, а также характера и степени выраженности нарушения развития.
3. Предоставление всех необходимых средств и условий, которые помогут обучающимся с ОВЗ адекватно освоить программу по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Тренера-преподаватели, непосредственно участвующие в реализации программы, ответственны за составление индивидуальных планов занятий на основе возможностей и особенностей каждого обучающегося с особыми образовательными потребностями. Кроме того, особое значение имеет наличие психолого-педагогических условий, учитывающих индивидуальные возможности и особенности обучающегося с ОВЗ, позволяющих по мере необходимости проводить коррекцию учебно-воспитательного процесса с целью создания комфортного психоэмоционального режима. В стремлении оптимизировать образовательный процесс, повысить его эффективность и сделать его более доступным, педагоги повсеместно используют современные педагогические технологии, в том числе информационные и компьютерные. Наконец, здоровьесберегающие технологии носят важный характер при реализации программы по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Требуется создание оздоровительного и охранительного режима, условий укрепления физического и психического здоровья, возможностей профилактики физических, умственных и психологических перегрузок у обучающихся с особыми образовательными потребностями, а также четкое следование санитарно-гигиеническим правилам и нормам. Занятия с обучающимися с ОВЗ должны разрабатываться и реализовываться на индивидуальном уровне.
4. Планирование системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с ОВЗ. При разработке мероприятий следует учитывать обязательность участия в них каждого обучающегося, независимо от характера

и степени выраженности нарушений развития. Принципы инклюзивного образования позволяют таким обучающимся полноправно участвовать в воспитательных мероприятиях, а также в конкурсах, наравне с остальными участниками образовательного процесса.

Предоставление консультативной и методической поддержки родителям (или законным представителям) обучающихся с ОВЗ по вопросам развития и обучения, правового обеспечения и иным вопросам

1.2 Цель и задачи

Цель: формирование первичных навыков физических двигательных способностей, представлений о виде спорта футбол.

Задачи:

предметные

- познакомить с историей и спецификой футбола как вида спорта;
- обучить основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- познакомить с правилами игры в футбол.

метапредметные

- развить устойчивый интерес к занятию спортом;
- способствовать социализации личности в коллективе;
- совершенствовать коммуникативные навыки.

личностные

- способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;
- воспитать трудолюбие, последовательность и упорство в достижении цели.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	29	29		наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	35		35	Практические задания

3.	Специальная физическая подготовка	26		26	Практические задания
4.	Техническая подготовка	23		23	Практические задания
5.	Тактическая подготовка	23		23	Практические задания
6.	Психологическая подготовка	5		5	Практические задания
7.	Контрольные испытания	3		3	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	144	29	115	

Теоретическая подготовка (29 часов)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино - и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Посещение соревнований с участием спортсменов профессионалов.

Общая физическая подготовка (35 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и

наклоны туловища, сгибание и разгибание рук в том числе с сопротивлением, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами противоборства.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол и другие.

Специальная физическая подготовка. (26 часов)

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5x30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;

- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

Техническая подготовка. (23 часа)

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары носком и пяткой;
- удары с полу-лёта;
- удары правой и левой ногой.

Остановка мяча:

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы;
- остановка катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/.

Ведение мяча:

- ведение средней и внешней частями подъёма;
- ведение носком и внутренней стороной стопы;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости.

Отбор мяча:

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча:

- вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.
- вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

- Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.
- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.
- Ловля мячей на выходе.
- Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.
- Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.
- Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.
- Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.
- Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.(23 часа)

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- Эффективное использование изученных технических приемов.
- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

- Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.
- Короткие и средние передачи.
- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- Комбинация «пропуск мяча».

Командные действия.

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.
- Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
- Организация и построение «стенки».
- Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- Организация обороны по принципу персональной защиты и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

- обязательное применение в играх изученного программного материала по

технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка.(5 часов)

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка детей - неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности юного спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

1.4.Планируемые результаты

предметные

- обучающиеся должны познакомиться с историей и спецификой футбола как вида спорта;
- обучиться основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- познакомиться с правилами игры в футбол и применять их на практике.

метапредметные

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятию спортом;
- социализация личности в коллективе;
- приобретение коммуникативных навыков.

личностные

- развитие физической подготовленности: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание у обучающихся чувства самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;
- воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий включающий в себя формы аттестации.

2.1 Календарный учебный график

Таблица №2

№	Дата	Тема занятия	кол-во часов	форма занятия	форма контроля
Теоретическая подготовка (29 часов)					
1		Техника безопасности на занятиях в группе	2	беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов самостоятельное чтение специальной литературы; практические занятия.	Наблюдение
2		История развития футбола.	6		
3		Физическая культура и спорт в России.	5		
4		Развитие футбола в России.	6		
5		Врачебный контроль.	2		
6		Правила игры, организация и проведение соревнования по футболу.	8		
Общая физическая подготовка (35 часов)					
7		Общеразвивающие упражнения без предметов	8	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
8		Подвижные игры и эстафеты	10		
9		Легкоатлетические упражнения	7		
10		Спортивные игры	10		
Специальная физическая подготовка. (26 часов)					
11		Упражнения для развития быстроты	8	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
12		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		

13	Упражнения для развития специальной выносливости	6		
14	Упражнения для развития ловкости	6		
Техническая подготовка. (23 часа)				
15	Техника передвижения	4	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
16	Удары по мячу ногой	3		
17	Остановка мяча	2		
18	Ведение мяча	4		
19	Отбор мяча	4		
20	Вбрасывание мяча	4		
21	Техника игры вратаря	2		
Тактическая подготовка.(23 часа)				
22	Тактика нападения.	5	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
23	Тактика защиты.	5		
24	Тактика вратаря	5		
25	Учебные и тренировочные игры.	8		
Психологическая подготовка.(5 часов)				
Контрольные испытания (3 часа)				

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы и организации качественного воспитательно-образовательного процесса необходимо создать условия и методическое сопровождение.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- футбольное поле, спортивный зал, размер 12x24;
- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- стойки для подвески мячей- 2 штуки;
- переносные мишени- 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки-15 штук;
- мячи набивные;
- мячи футбольные-15 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- гири, гантели.

Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Информационное обеспечение:

- Методические пособия по обучению гандболу детей младшего возраста
- Видеоматериалы с упражнениями и примерами техники
- Обучающие плакаты и схемы тактических построений
- Карточки с комплексами упражнений и игровыми заданиями
- Электронные ресурсы:
- База данных упражнений для разных возрастных групп
- Онлайн-платформы для анализа техники (видеоразборы)

Кадровое обеспечение:

- Тренер с высшим или средним специальным физкультурным образованием
- Наличие квалификации по футболу или игровым видам спорта
- Знание возрастной психологии и физиологии
- Владение современными методиками обучения спортивным играм
- Для работы с детьми с ОВЗ - дополнительная подготовка по адаптивной физкультуре

Дополнительные условия:

- Наличие душевых и раздевалок
- Система вентиляции и отопления в спортивном зале
- Оборудование для хранения инвентаря
- Возможность проведения занятий на свежем воздухе
- Доступ к воде для питья во время тренировок

Методическое сопровождение:

- Разработанная система контроля и оценки результатов
- Индивидуальные карты развития юных спортсменов
- Журнал учета посещаемости и динамики показателей
- Система мониторинга физического развития учащихся
- Программа взаимодействия с родителями (открытые уроки, консультации)

2.3 Формы аттестации

Вводная аттестация проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их

интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

Итоговая аттестация не является обязательной. Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу спортивной подготовки по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу спортивной подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

2.4 Оценка планируемых результатов

Оценочные материалы. Контрольно-переводные нормативы отражены в таблице № 3.

Таблица № 3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м со старта (не более 6.6 с)	Бег 30 м со старта (не более 6.9 с)
	Бег 60 м со старта (не более 11.8 с)	Бег 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9.3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9.5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

2.5 Методические материалы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов

воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся;
- отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка - это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Организационно-методические особенности подготовки.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения;
- формирование сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали в ходе занятий.

Основные формы занятий, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5

Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия. 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам, таблицам - практический показ. 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии, рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература, журналы; - оборудование и инвентарь 	<ul style="list-style-type: none"> -участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный, практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> -учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература. 	<ul style="list-style-type: none"> контроль тренера-преподавателя; - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература. 	<ul style="list-style-type: none"> контрольные упражнения текущего контроля.
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -учебно-тренировочное занятие - групповая, фронтальная, индивидуальная. 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии, рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные упражнения, текущий контроль.
Соревнования внутригрупповые	<ul style="list-style-type: none"> - контрольная тренировка; - соревнование 	<ul style="list-style-type: none"> - практический; 	<ul style="list-style-type: none"> - инвентарь 	<ul style="list-style-type: none"> протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Медицинский контроль	<ul style="list-style-type: none"> - групповая, индивидуально - фронтальная. 	<ul style="list-style-type: none"> - практический; - словесный; 	<ul style="list-style-type: none"> - оборудование для тестирования. 	<ul style="list-style-type: none"> вводный.

2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод

упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в группе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт,
1	Спортивные соревнования, посвященные Дню тренера	30 октября	Спортивно-массовое	Фото- и видеоматериалы,
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник в каждой группе	Фото- и видеоматериалы,

3	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном Дню неизвестного солдата	03 декабря	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
4	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане»	15 февраля	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
5	Участие в онлайн-акции «День героев», посвященной Дню защитника Отечества	21 февраля	онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
6	Онлайн-мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «Для тебя, милая!»	7 марта	Онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
7	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	02-08 мая	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
8	Участие в акции, посвященной Дню защиты детей	01 июня	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

2.7 Список литературы

для тренера-преподавателя:

1. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
2. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд- во АГУ, 2012. - 28с.
3. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.
4. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13.
5. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.
6. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. -- Москва.: Издательский центр «Академия», 2009. -- 272 с.
7. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
8. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
9. Ланда, Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. / Б.Х. Ланда // Спорт в школе. - 2009. - № 18 (420). - С.41-48; - № 20 (422). - С. 43-48; - № 22 (424). - С. 34-48
10. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. -- Москва: Терра-спорт, 2010. -- 192 с.
11. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2009.- 235 с.
12. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.
13. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального техникотактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с. Пименов, М.П. Футбол: специальные упражнения / М.П. Пименов - Киев, 2013. - 188 с.
14. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных

навыков в игре /Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 2(8)).

15. Тюленков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Terra-Спорт, 2010-86с.

16. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 176 с.

для учащихся:

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Книга для учащихся средних и старших классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.

2. Правила игры в футбол: сб. / пер. с англ. М.А. Кравченко, Л.А. Зарохович. В кн. также: Правила футбола в вопросах и ответах. / В.Г. Липатов. - Москва: Астрель: АСТ, 2011. - 111 с.

для родителей:

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. -- Москва: Terra-спорт, 2010. -- 192 с.

2. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.

2.8. Список приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол»

Приложение 1

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «футбол»

Ф.И. обучающегося: _____

Тренер-преподаватель: _____

Цель индивидуального образовательного маршрута:

Постепенное освоение технических и тактических навыков футбола с учетом индивидуальных возможностей ребенка, развитие физических качеств и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Целевые ориентиры:

- Освоение 4-6 базовых элементов техники футбола (ведение, передачи, удары по воротам).
- Улучшение скорости, ловкости и координации на 15-20%.
- Развитие командного взаимодействия в мини-играх 2×2, 3×3.
- Формирование положительной мотивации к занятиям футболом.

Этапы образовательного маршрута

I этап: Диагностика и постановка целей

Цель: Выявление исходного уровня физической и технической подготовки.

Методы:

- Тестирование:
 - Челночный бег 3×10 м (оценка скорости и маневренности).
 - Удары по воротам с 5–7 м (точность и сила).
 - Ведение мяча на скорость (контроль мяча).
- Анкетирование родителей (интересы ребенка, медицинские показания).
- Наблюдение тренера за координацией, работой в группе и реакцией в игровых ситуациях.

Ожидаемый результат:

Индивидуальная карта развития с выделением:

- Сильных сторон (например, хороший удар с правой ноги).
- Зон роста (например, слабая точность передач).

II этап: Базовая техническая подготовка

Цель: Освоение основ футбола через игровые методы.

Содержание занятий:

1. Упражнения для развития контроля мяча:
 - Введение мяча змейкой между конусами.
 - Остановка и передача мяча в парах.
2. Игровые задания:
 - «Футбольные салки» (ведение мяча с избеганием касаний).
 - «Точный пас» (передачи на определенные метки).
3. ОФП:
 - Прыжки на одной ноге (развитие баланса).

- Бег с изменением направления (развитие ловкости).

Ожидаемый результат:

- Ребенок выполняет 80% точных передач партнеру с 5 м.
- Контролирует мяч при ведении 15 м без потерь.

III этап: Тактическая подготовка

Цель: Научить применять навыки в игровых ситуациях.

Содержание:

- Мини-игры 2×2, 3×3 с упрощенными правилами.
- Комбинации: «стенка», «передача в свободную зону».
- Разбор игровых моментов (анализ видеозаписей тренировок).

Ожидаемый результат:

- Участвует в 60% атакующих комбинаций.
- Понимает основы позиционной игры (защита/атака).

IV этап: Контроль и коррекция

Цель: Оценка динамики и корректировка плана.

Методы:

- Повторное тестирование (сравнение с исходными показателями).
- Открытое занятие для родителей (демонстрация навыков).
- Анкета обратной связи (самооценка ребенка + мнение родителей).

Ожидаемый результат:

- Улучшение скорости выполнения упражнений на 20%.
- Умение применять 4-5 технических элементов в игре.

Оценочные материалы

1. Технические нормативы:

- Количество точных передач за 1 мин.
- Время прохождения дистанции с ведением мяча.

2. Наблюдение тренера:

- Работа в команде.
- Стабильность посещения.

Заключение

Реализация ИОМ позволит:

- Обеспечить постепенное освоение программы с учетом индивидуального темпа.
- Сформировать устойчивый интерес к футболу.

Рекомендации родителям:

- Ежедневно выполнять 2-3 упражнения на контроль мяча (например, ведение вокруг предметов).
- Посещать локальные турниры для повышения мотивации.

Примечание: Для детей с ОВЗ маршрут дополняется адаптивными упражнениями (например, использование мячей меньшего размера или облегченных снарядов).