

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СУББОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕМЕНА УСТИНОВИЧА КРИВЕНКО

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко
_____ Свинцов П.В.
Приказ № 19/1 У от «31» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по мини-футболу

«Кожаный мяч»

Форма реализации программы: очно-заочная;

Уровень: базовый;

Возраст обучающихся: 10-18 лет;

Срок реализации программы: 1 год (216 часов).

Автор: педагог дополнительного образования

Соковиков Дмитрий Александрович

Субботино 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по волейболу «Летающий мяч» составлена в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказом Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

9. Уставом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко, утвержденным постановлением администрации Шушенского района от 27.12.2016 года № 882;

10. Локальными актами МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;

11. Учебным планом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;

12. Рабочей программой воспитания МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко.

Направленность (профиль) программы

ДООП по волейболу «Кожаный мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дети учатся действовать на поле в нестандартных ситуациях, играть в команде, получают навыки тактического мышления. Развивают такие физические характеристика как скорость, реакция, выносливость, сила.

Актуальность и новизна

Программа дополнительного образования «Кожаный мяч» актуальна в современном мире. Её новизна заключается в системном подходе и углубленности.

Отличительные особенности программы

Программа является дифференцированной, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, при осуществлении поддержки педагогам его самореализации. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми обучающимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает, не выпуская из поля зрения исходную задачу в то же время усложнять задания в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков, расширять и углублять круг связанных с ней знаний.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Адресат программы

- Программа адресована обучающимся, имеющим интерес к спортивным играм, имеющим допуск врача по состоянию здоровья;
- возраст обучающихся от 10 до 17 лет;
- наполняемость групп от 12 до 15 человек, разновозрастного состава;
- набор детей в группу осуществляется на основании результатов предварительного индивидуального собеседования и тестирования спортивных навыков с целью ознакомления с интересами и потребностями детей, выявления мотивов их выбора и характера заинтересованности в занятиях.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения, но разбита на 2 группы по гендерному принципу: группа девушек и группа юношей.

Форма обучения

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронных систем обучения.

Режим занятий

Количество занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа(45 минут) в обеих группах и – 1 раза в неделю по 1 академическому часу также в обеих группах.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств программы «футбол – ленд» для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в мини - футбол;
- предусмотреть и отразить тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- создание для обучающихся условий для занятий футболом по месту учебы и месту жительства.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Группа девушки	Группа юноши
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	
2	Правила техники безопасности	По мере необходимости	
3	Психологическая подготовка	В процессе занятий	
4	Общая физическая подготовка	56	56
5	Специальная физическая подготовка	10	10
6	Техническая подготовка	30	30
7	Тактическая подготовка	4	4
8	Интегральная подготовка	-	-
9	Контрольные нормативы	4	4
10	Соревновательная подготовка	4	4
11	Всего часов в год: 3 часа в неделю	108 часов	108 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка (для всех групп обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования

физкультурно - спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по Мини - футболу.

Тема 2. Развитие Мини - футбола в России и за рубежом. История развития Мини - футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский Мини - футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, но объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в мини - футболе. Качественные показатели

индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в мини - футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как

воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или не выполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию.

Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с использованием различного спортивного инвентаря и предметов. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка). Упражнения с набивным мячом: наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

Акробатические упражнения. Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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. Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

Спортивные игры. Спортивные игры: баскетбол, по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Неспецифические. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Для вратарей.

Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки).

Специфические. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10-15 м.

Упражнения на развитие силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м, для мальчиков от 1500 до 2000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут.

Подвижные игры и эстафеты.

«Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения

соперника в игровой деятельности.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча опускающегося серединой подъема; внешней стороной стопы; бедром; грудью. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Первоначальное обучение. При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Применение необходимых способов вбрасывание мяча в зависимости от конкретной ситуации.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Первоначальное обучение. Умение оценивать ситуацию и своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения

тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Индивидуальные действия с мячом.

Первоначальное обучение. Выполнение передачи на

точность после остановки, ведения и обманных движений на различных участках футбольного поля. Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинация «пропуск мяча». Комбинация «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в тройках в движении с использованием комбинации «скрещивание», «стенка» с последовательным ударом по цели. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты с использованием комбинаций «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», «пас на третьего» и организация обороны по принципу комбинированной защиты. Обучение игре в квадратах 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 с двумя нейтральными. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные навыки по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини-футболу.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини - Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини - Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения п/а
Девушки	01.09	31.05	36	72	108	2 раза в неделю: среда - 2 часа; четверг – 1 час.	15-25 мая
Юноши	01.09	31.05	36	72	108	2 раза в неделю: среда - 2 часа; четверг – 1 час.	15-25 мая

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Наличие спортивного зала;
- Футбольные ворота;
- Футбольные мячи;
- Футбольная форма, манишки;
- Табло.

Информационное обеспечение

www.football.kulichki.net

www.soccer.ru

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Преобладающие формы контроля: тестирование технической и двигательной подготовленности, выступление на соревнованиях

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки. Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам. В разделе «Контрольные нормативы» (Таблица 4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5 - бальной шкале оценок. По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности:

1. По общей физической подготовке (ОФП);
2. По специальной физической подготовке (СФП);
3. По технической подготовке (ТП).

По сумме баллов, набранных по всем видам подготовки (ОФП, СФП, ТП), оценивается интегральный уровень подготовленности

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности:

Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности обучающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

Текущий контроль – проводится для определения степени решения обучающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

Этапный контроль – проводится для установления степени соответствия усвоенной обучающимися predetermined конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценки результатов обучающихся в развитии физических способностей и технической подготовки на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня

подготовленности оценивают деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся.

Контрольно-измерительные материалы

- Контрольные нормативы по физической подготовке.
- Контрольные нормативы по технической подготовке.
- Призовые места на районных и межрайонных соревнованиях.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
2. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред. Никитушкина В.Г. - М.: Квант-С, 1994.
3. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоровье, 2015.- 216 с.
4. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов /Лекция. М.: ГЦОЛИФК, 2015. - 33С.
5. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. Киев, 2015. - 176 с.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа оформлена как приложения к данной дополнительной общеобразовательной программе.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
8. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
9. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
10. Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
12. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
13. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.

Литература для учащихся:

1. Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
2. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СУББОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕМЕНА УСТИНОВИЧА КРИВЕНКО

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко
_____ Свинцов П.В.
Приказ № 7 У от «31» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024-2025 учебный год
к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе
по мини-футболу «Кожаный мяч»

Форма реализации программы: очно-заочная;
Срок реализации программы: 1 год;
Возраст обучающихся: 10-17 лет;
Составитель: Соковиков Д.А., педагог дополнительного
образования МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко

Субботино, 2024 г

Пояснительная записка

1.	Направленность ДОП	Физкультурно – спортивная
2.	Вид ДОП	Общеразвивающая, модифицированная
3.	Уровень ДОП	Базовый
4.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по ДООП: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с ДООП и т.д.</p> <p>Изменения необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части ДОП, обоснование изменений).</p>	<p>Данная программа «Кожаный мяч» рассчитана на 1 год обучения и направлена на углубленное обучение игре в футбол. В течение учебного года на занятиях предусмотрена подготовка и участие обучающихся в соревнованиях на муниципальном уровне.</p>
5.	<p>Особенности организации образовательного процесса по ДООП с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ количество учебных часов по программе; ▪ количество учебных часов согласно расписанию; ▪ информация об изменении сроков или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. 	<p>Группа занимается 1-й год. Организация учебно-тренировочных занятий по программе рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 108 часов, по 3 часа в неделю (академический час 45 минут).</p> <p>В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств (лист нетрудоспособности, карантин, активированный день) в программу вносятся корректировки. Прохождение программного материала осуществляется за счет интеграции тем.</p>
6.	Цель рабочей программы на	Использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания

	текущий учебный год	профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.
7.	Задачи на текущий учебный год, для конкретной учебной группы	<p>Обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; <input type="checkbox"/> воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности; <input type="checkbox"/> формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в футбол; <input type="checkbox"/> предусмотреть и отразить тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов; <input type="checkbox"/> создание для обучающихся условий для занятий футболом по месту учебы и месту жительства.
8.	Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснование выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа).	Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 час по 45 минут, 3 академических часа в неделю.
9.	Формы занятий и их сочетание, пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий).	Реализация поставленных задач требует применения фронтального (одновременного, поточного) и индивидуального методов организации учебной деятельности, а также метода круговой тренировки. Занятия по Мини - Футболу проводятся в форме различных по типу тренировок: игровых, учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, комплексных и соревновательных.

<p>10. Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации).</p>	<p><i>Личностными результатами</i> программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини - Футбол» является формирование следующих умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы. <p><i>Метапредметными результатами</i> программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини - Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>определять и формулировать</i> цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; <i>проговаривать</i> последовательность действий; уметь <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь <i>работать</i> по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности команды на занятии. <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений. <i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; • перерабатывать полученную информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всей команды; <p>Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. <i>Слушать</i> и <i>понимать</i> речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;</p>
--	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по дополнительной общеобразовательной программе «Кожаный мяч»

Группа девушки

№	Дата	Тема	Кол- во часов
1	01.09	Техника безопасности на занятиях футболом. Входной контроль	1
2	04.09	Классификационные нормы и требования по футболу	1
3	06.09	ОФП: строевые и акробатические упражнения	1
4	08.09	ОФП: легкоатлетические упражнения	1
5	11.09	СФП: упражнения для развития стартовой скорости	1
6	13.09	СФП: бег боком и спиной вперед	1
7	15.09	СФП: ускорения по зрительному сигналу, различных и. п.	1
8	18.09	СФП: бег «змейкой»	1
9	20.09	СФП: упражнения для развития ловкости (с эл. акробатики)	1
10	22.09	СФП: Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».	1
11	25.09	СФП: Держание мяча в воздухе (жонглирование)	1
12	27.09	СФП: Бег по прямой, изменяя скорость и направление	1
13	29.09	СФП: бег приставным, скрестным шагом	1
14	02.10	СФП: Прыжки вверх толчком двух ног с места	1
15	04.10.	СФП: Прыжки толчком одной и двух ног с разбега	1
16	06.10	СФП: Повороты во время бега налево и направо	1
17	09.10	Удары по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы	1
18	11.10	Удары по мячу правой и левой ногой: средней частью подъема	1
19	13.10	Удары по мячу правой и левой ногой: по неподвижному мячу	1
20	16.10	Удары по мячу правой и левой ногой: по катящемуся мячу	1
21	18.10	Удары по мячу головой с места серединой лба	1
22	20.10	Остановка катящегося мяча подошвой	1
23	23.10	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
24	25.10	Ведение мяча серединой подъема	1
25	27.10	Ведение мяча носком	1
26	30.10	Ведение мяча внутренней стороной стопы	1
27	01.11	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно	1
28	03.11	Ведение мяча по прямой	1
29	06.11	Ведение мяча меняя направления	1
30	08.11	Обманные движения: с места – движение влево/вправо и наоборот	1
31	10.11	Ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой и наоборот	1
32	13.11	Ведение мяча внутренней частью подъема – удар левой и наоборот	1
33	15.11	Финт корпусом вправо - уход влево	1
34	17.11	Отбор мяча в единоборстве	1
35	20.11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
36	22.11	Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу	1
37	24.11	Остановка мяча в зависимости от направления, траектории и скорости	1
38	27.11	Ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площадке	1
39	29.11	Комбинации при стандартных положениях: начало игры	1
40	01.12	Комбинации при стандартных положениях: угловой	1
41	04.12	Комбинации при стандартных положениях: штрафной	1
42	06.12	Комбинации при стандартных положениях: свободный удар	1
43	08.12	Комбинации при стандартных положениях: вбрасывание мяча	1
44	11.12	Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята»	1

45	13.12	Подвижные игры: «Салки», «Невод»	1
46	15.12	Подвижные игры: «Попади в цель», «Пятнашки»	1
47	18.12	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1
48	20.12	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»	1
49	22.12	Спортивные игры с элементами ручного мяча	1
50	25.12	Баскетбол по упрощенным правилам	1
51	27.12	Эстафеты с бегом и преодолением препятствий	1
52	29.12	Эстафеты. Промежуточная аттестация	1
53	10.01	Соревнования по физической подготовке	1
54	12.01	Соревнования по технической подготовке	1
55	15.01	Соревнования по игровой подготовке	1
56	17.01	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта	1
57	19.01	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м по ходу	1
58	22.01	Бег по наклонной плоскости вниз	1
59	24.01	Бег за лидером	1
60	26.01	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера	1
61	29.01	Выполнение ОРУ в максимальном темпе	1
62	31.01	Упражнения для развития дистанционной скорости	1
63	02.02	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений	1
64	05.02	Переменный бег с несколькими повторениями	1
65	07.02	Кроссы с переменной скоростью	1
66	09.02	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом	1
67	12.02	Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам	1
68	14.02	Игровые упражнения с мячом большой интенсивности	1
69	16.02	Тренировочная игра увеличенной продолжительности	1
70	19.02	Игры с уменьшенным по численности составом	1
71	21.02	Игровые упражнения с мячом 3х3, 3х2	1
72	26.02	Повторное выполнение ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением вратаря	1
73	28.02	Бег с быстрым изменением скорости	1
74	01.03	Бег с изменением направления	1
75	04.03	Бег боком и спиной вперед (наперегонки)	1
76	06.03	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног	1
77	11.03	Жонглирование мяча различными частями тела	1
78	13.03	Упражнения с преодолением собственного веса	1
79	15.03	Преодоление веса и сопротивления партнер	1
80	18.03	Переноска и перекладывание груза	1
81	20.03	Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания	1
82	22.03	Упражнения с набивными мячами	1
83	25.03	Прыжки в высоту через препятствия	1
84	27.03	Бег прыжками	1
85	29.03	Прыжки в глубину	1
86	01.04	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз	1
87	03.04	Игры с отягощениями	1
88	05.04	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием	1
89	08.04	Бег равномерный и переменный на 1000 м	1
90	10.04	Дозированный бег по пересеченной местности	1
91	12.04	Подвижные игры и эстафеты «Борьба за мяч»	1
92	15.04	Подвижные игры и эстафеты «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	1
93	17.04	Подвижные игры и эстафеты «Мяч среднему», «Круговая лапта»	1

94	19.04	Подвижные игры и эстафеты «Охотники и утки», «Перетягивание через черту»	1
95	22.04	Комбинированные эстафеты	1
96	24.04	Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы	1
97	26.04	Удары по прыгающему и летящему мячу средней частью подъема	1
98	03.05	Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка	1
99	06.05	Применение способов удара по мячу головой после передач	1
100	08.05	Остановка мяча опускающегося серединой подъема;	1
101	13.05	Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы	1
102	15.05	Остановка мяча опускающегося бедром	1
103	17.05	Остановка мяча опускающегося серединой подъема;	1
104	20.05	Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы	1
105	22.05	Остановка мяча опускающегося бедром	1
106	24.05	Остановка мяча опускающегося серединой подъема;	1
107	27.05	Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы	1
108	29.05	Остановка мяча опускающегося бедром. Итоговая аттестация	1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по дополнительной общеобразовательной программе «Кожаный мяч»
Группа юноши

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1	01.09	Техника безопасности на занятиях футболом. Входной контроль	1
2	04.09	Классификационные нормы и требования по футболу	1
3	06.09	ОФП: строевые и акробатические упражнения	1
4	08.09	ОФП: легкоатлетические упражнения	1
5	11.09	СФП: упражнения для развития стартовой скорости	1
6	13.09	СФП: бег боком и спиной вперед	1
7	15.09	СФП: ускорения по зрительному сигналу, различных и. п.	1
8	18.09	СФП: бег «змейкой»	1
9	20.09	СФП: упражнения для развития ловкости (с эл. Акробатики)	1
10	22.09	СФП: Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».	1
11	25.09	СФП: Держание мяча в воздухе (жонглирование)	1
12	27.09	СФП: Бег по прямой, изменяя скорость и направление	1
13	29.09	СФП: бег приставным, скрестным шагом	1
14	02.10	СФП: Прыжки вверх толчком двух ног с места	1
15	04.10.	СФП: Прыжки толчком одной и двух ног с разбега	1
16	06.10	СФП: Повороты во время бега налево и направо	1
17	09.10	Удары по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы	1
18	11.10	Удары по мячу правой и левой ногой: средней частью подъема	1
19	13.10	Удары по мячу правой и левой ногой: по неподвижному мячу	1
20	16.10	Удары по мячу правой и левой ногой: по катящемуся мячу	1
21	18.10	Удары по мячу головой с места серединой лба	1
22	20.10	Остановка катящегося мяча подошвой	1
23	23.10	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
24	25.10	Ведение мяча серединой подъема	1
25	27.10	Ведение мяча носком	1
26	30.10	Ведение мяча внутренней стороной стопы	1
27	01.11	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно	1
28	03.11	Ведение мяча по прямой	1

29	06.11	Ведение мяча меняя направления	1
30	08.11	Обманные движения: с места – движение влево/вправо и наоборот	1
31	10.11	Ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой	1
32	13.11	Ведение мяча внутренней частью подъема – удар левой и наоборот	1
33	15.11	Финт корпусом вправо - уход влево	1
34	17.11	Отбор мяча в единоборстве	1
35	20.11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
36	22.11	Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу	1
37	24.11	Остановка мяча в зависимости от направления, траектории и скорости	1
38	27.11	Ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площадке	1
39	29.11	Комбинации при стандартных положениях: начало игры	1
40	01.12	Комбинации при стандартных положениях: угловой	1
41	04.12	Комбинации при стандартных положениях: штрафной	1
42	06.12	Комбинации при стандартных положениях: свободный удар	1
43	08.12	Комбинации при стандартных положениях: вбрасывание мяча	1
44	11.12	Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята»	1
45	13.12	Подвижные игры: «Салки», «Невод»	1
46	15.12	Подвижные игры: «Попади в цель», «Пятнашки»	1
47	18.12	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1
48	20.12	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»	1
49	22.12	Спортивные игры с элементами ручного мяча	1
50	25.12	Баскетбол по упрощенным правилам	1
51	27.12	Эстафеты с бегом и преодолением препятствий	1
52	29.12	Эстафеты. Промежуточная аттестация	1
53	10.01	Соревнования по физической подготовке	1
54	12.01	Соревнования по технической подготовке	1
55	15.01	Соревнования по игровой подготовке	1
56	17.01	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта	1
57	19.01	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м по ходу	1
58	22.01	Бег по наклонной плоскости вниз	1
59	24.01	Бег за лидером	1
60	26.01	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера	1
61	29.01	Выполнение ОРУ в максимальном темпе	1
62	31.01	Упражнения для развития дистанционной скорости	1
63	02.02	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений	1
64	05.02	Переменный бег с несколькими повторениями	1
65	07.02	Кроссы с переменной скоростью	1
66	09.02	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом	1
67	12.02	Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам	1
68	14.02	Игровые упражнения с мячом большой интенсивности	1
69	16.02	Тренировочная игра увеличенной продолжительности	1
70	19.02	Игры с уменьшенным по численности составом	1
71	21.02	Игровые упражнения с мячом 3х3, 3х2	1
72	26.02	Повторное выполнение ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением вратаря	1
73	28.02	Бег с быстрым изменением скорости	1
74	01.03	Бег с изменением направления	1
75	04.03	Бег боком и спиной вперед (наперегонки)	1
76	06.03	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног	1

77	11.03	Жонглирование мяча различными частями тела	1
78	13.03	Упражнения с преодолением собственного веса	1
79	15.03	Преодоление веса и сопротивления партнер	1
80	18.03	Переноска и перекладывание груза	1
81	20.03	Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания	1
82	22.03	Упражнения с набивными мячами	1
83	25.03	Прыжки в высоту через препятствия	1
84	27.03	Бег прыжками	1
85	29.03	Прыжки в глубину	1
86	01.04	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз	1
87	03.04	Игры с отягощениями	1
88	05.04	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием	1
89	08.04	Бег равномерный и переменный на 1000 м	1
90	10.04	Дозированный бег по пересеченной местности	1
91	12.04	Подвижные игры и эстафеты «Борьба за мяч»	1
92	15.04	Подвижные игры и эстафеты «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	1
93	17.04	Подвижные игры и эстафеты «Мяч среднему», «Круговая лапта»	1
94	19.04	Подвижные игры и эстафеты «Охотники и утки», «Перетягивание через черту»	1
95	22.04	Комбинированные эстафеты	1
96	24.04	Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы	1
97	26.04	Удары по прыгающему и летящему мячу средней частью подъема	1
98	03.05	Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка	1
99	06.05	Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач	1
100	08.05	Остановка мяча опускающегося серединой подъема;	1
101	13.05	Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы	1
102	15.05	Остановка мяча опускающегося бедром	1
103	17.05	Остановка мяча опускающегося серединой подъема;	1
104	20.05	Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы	1
105	22.05	Остановка мяча опускающегося бедром	1
106	24.05	Остановка мяча опускающегося серединой подъема;	1
107	27.05	Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы	1
108	29.05	Остановка мяча опускающегося бедром. Итоговая аттестация	1