

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» Г.СЫСЕРТЬ

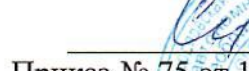
СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

 Балина В. М.
«18» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИО директора МАОУ ООШ №14

 Сидорова А.С.
Приказ № 75 от 18.06.2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры. Футбол»**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 12 – 17 лет

Разработчик:
Боярских О.В.,
педагог дополнительного образования

г.Сысерть, 2026г.

2.1 Пояснительная записка

2.1.1 Направленность общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

2.1.2 Актуальность общеразвивающей программы

Как известно, нарушения в различных сферах у обучающегося с ограниченными возможностями здоровья в преобладающем большинстве случаев сочетаются с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих нарушения развития являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое развитие, но и сказывающиеся на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей социально-трудовой адаптации по окончании школы.

Коррекция двигательных нарушений средствами адаптивной физической культуры является обязательным и важным направлением коррекционно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) школах, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере — на становление его познавательной деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. Спортивная игра «Футбол» - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на занимающихся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения во внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

Футбол оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь,

активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

2.1.2 Отличительные особенности представленной программы от существующих программ.

Особенностью представленной программы является то, что она отражает основные принципы, которые в последнее время становятся одним из основных факторов социализации и интеграции детей с проблемами в состоянии здоровья и развития.

- **спортивная и оздоровительная функции.** Поскольку соревнования - это всегда соперничество, конкуренция в проявлении физических кондиций, технического и тактического мастерства, мобилизации и саморегуляции своего состояния, данная функция позволяет сформировать у занимающихся очень важные для жизни свойства личности.

- **развивающая функция** выражается в стремлении к максимальному результату; необходимость выполнять предельные и околопредельные нагрузки предполагают самое пристальное внимание к развитию всех морфофункциональных систем организма и его психических свойств;

- **образовательная функция** это формирование знаний, умений и навыков, необходимых для полноценной реализации технической, физической, тактической, психологической и интеллектуальной (теоретической) подготовки занимающегося;

- **профилактическая функция** проявляется в творческом процессе решения проблем, в котором должны принимать участие не только сам спортсмен и тренер-преподаватель, но и врач, психолог и другие специалисты в этой сфере.

2.1.4 Адресат общеразвивающей программы.

Программа рассчитана для обучающихся с задержкой психического развития 11-16 лет. Наполняемость учебной группы 12 человек.

Занимающиеся с нарушениями в развитии отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, координации, прыгучести. Занятия в спортивной секции «Футбол» способствуют восполнению этого дефицита, активизируя их моторику, как самый мощный стимулятор физиологических функций, нервно-мышечного аппарата и интеллекта.

2.1.5 Объем и срок освоения программы.

Учебный материал рассчитан на 68 часа 2 раза в неделю, продолжительностью по 50 мин.

Формы организации обучения и виды занятий.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятий нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель

подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должно обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Основные задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих командной игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке;
- формирование соревновательного навыка.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

2.3 Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, области и школы.

Требования к знаниям и умениям занимающихся:

- знать правила техники безопасности на занятиях
- знать режим дня спортсмена
- освоение основ личной гигиены
- знать правила спортивных соревнований
- владеть основными техническими приемами футбола
- пробегать дистанцию 30 м на результат

- метать на дальность на результат
- выполнять прыжок в длину с места на результат

Личностные результаты:

-сформировано положительное отношение кигровой и учебной деятельности,мотивация к совместной деятельности со сверстниками и педагогами;

-сформированы элементарные умениясаморегуляции поведения в соответствии с дисциплинарными правилами и нормами;

2.4.Содержание программы.

Учебный план.

№п/п	Программный материал	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	5	5		Беседа	Контрольные тесты
2	Общая физическая подготовка	15		15	Практическое занятие, круговая тренировка	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Практическое занятие	Самостоятельная работа
4	Техническая подготовка	7		7	Практическое занятие	
5	Тактическая подготовка	9		9	Игры-соревнования.	
6	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	10		10	Игры, эстафеты	Соревнование
7	Контрольные испытания	4		4		Контрольные тесты
8	Контрольные игры и соревнования	8		8		Участие в соревнованиях
	Итого часов	68	5	63		

Содержание учебного плана.

Обучение в секции «футбол» включает в себя теоретическую, физическую, техническую и психологическую подготовку. Каждый из этих видов подготовки имеет определенное содержание и характеризуется рядом требований.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Практическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

1. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости

Техническая и тактическая подготовка

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

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

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.

- Эстафеты с элементами футбола.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Контрольные испытания КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕКЦИИ ФУТБОЛА

ОФП:

1. бег 30 м (сек.)
2. бег 300 м (сек.)
3. прыжки в длину (см.)

СФП:

4. бег 30 м с ведением мяча (сек.)
5. вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

6. удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)

7. жонглирование мячом (кол-во раз)

5. Инструктаж и судейская практика.

Занимающиеся регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1. Результаты развивающей деятельности (личностные результаты): освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Результаты воспитывающей деятельности являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Результаты обучения (предметные результаты): освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Учитывая специфику развития физических качеств детей с проблемами в состоянии здоровья и развития очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая

нужна для достижения успеха именно в футболе.

3.Организационно педагогические условия

Режим занятий, помещения (спортивный зал, школьный стадион) соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

3.1 Методическое обеспечение.

Работа по данной программе предполагает единство учебного и воспитательного процессов, выбор форм, методов и приемов обучения, способствующих развитию самостоятельности воспитанников, творческой активности, технического мышления.

К основным методам

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Основные методы секции футбола:

- «Погружение» учащегося в эмоционально-насыщенный игровой психофизический режим функционирования, при котором микрострессовые воздействия будут стимулировать возникновение новых адаптивных (приспособительных) навыков за счёт перепрограммирования сохраненных отделов коры головного мозга.

1. Метод словесного описания упражнений. Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений. Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей с нарушением в развитии этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. К. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3.Метод расчлененного разучивания. Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

4. Игровой метод. Данный метод предполагает использование подвижных и спортивных игр, развивающих для лыжной подготовки качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Способами определения результативности могут быть упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности. Участие в соревнованиях по ОФП, участие в соревнованиях по футболу.

3.2Условия реализации программы «Футбол»

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Футбольное поле;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;

- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
- Правила соревнований по футболу.

3.3. Формы аттестации(контроля) и оценочные материалы.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: беседа, инструктаж, опрос.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: сдача нормативов, соревнования.

Формы контроля: контрольные упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности, участие в соревнованиях по ОФП, участие в соревнованиях различного уровня. Для формирования и контроля специальных знаний по здоровому образу жизни – использовать теоретическое тестирование.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- продуктивные формы: соревнования и конкурсы различного уровня;
- документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: портфолио обучающихся.

ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты	
		11 лет	12 лет
1.	Челночный бег 3х10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5	5

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты	
		11 лет	12 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	26	28

2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	8	8

- ОФП:

Контрольные нормативы	(13-14 лет)			(15-16 лет)		
	Показатели в баллах					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. Бег 30 м (сек.)	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.) (с УТГ-2)	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м.), 4.12-минутный бег (с УТГ-2)	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков 6.Бег 30 м с ведением мяча (сек) 7.Бег 5х30 м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)	5,8 30,0	6,0 35,0	6,2 40,0	5,4 28,0	5,8 30,0	6,0 35,0
8.Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	55	50	45	60	55	50
9.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков 10.Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)	7 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12
12.Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	20	12	26	23	20
Техническая подготовка: для вратарей 13. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	30	25	38	34	30
14. Бросок мяча на дальность (м)	24	20	18	26	24	20

2.4. Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, зачёты
Теоретическая подготовка	Беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся, тестирование.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация ударов мяча, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, фестивали, концерты
Тактическая подготовка	Объяснение, демонстрация ударов мяча, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	

Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Футбольное поле;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;

- Воротные сетки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
- Правила соревнований по футболу.

**Календарно – тематический план
спортивной секции «Футбол» (3 – 9 классы)**

№	Дата	Тематика занятий
1		Техника безопасности на занятиях по футболу.
2		Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.
3		Техническая подготовка Обучение передаче мяча.
4		Обучение остановке мяча.
5		Обучение остановке мяча.
6		Обучение передаче мяча.
7		Обучения передаче мяча
8		Обучения передаче мяча
9		Обучения передаче мяча
10		Обучения передаче мяча
11		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка
12		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот
13		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
14		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
15		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
16		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
17		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.

18		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
19		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
20-21		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
22		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
23		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
24		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
25		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
26		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
27		Остановка выпадам после бега.
28		Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
29		Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
30		Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
31-33		Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.
34		Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу
35-37		Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.
38-43		Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега
44-47		Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах
48-53		Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.
54-57		Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м
58-61		Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы
62-68		Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
3. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991
4. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
5. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
6. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
7. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
8. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
9. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
10. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
11. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.