

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического
совета МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина»
г.о. Самара

Протокол № 4 от
«04» августа 2021 г.



Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара

Мурадымов А.Р.

20 21 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности «ФУТБОЛ»
(общеразвивающая программа, модифицированная)**

Возраст детей: 8 - 16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Попов Александр Алексеевич

г.о.Самара,
2021г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	20
3. Содержание программного материала	23
4. Методическое обеспечение программы	39
5. Список литературы	40
Календарно-тематическое планирование	45

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998г. № 124-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014г., регистрационный № 31522);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554);
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Закон Самарской области от 22.12.2014г. № 133-ГД «Об образовании в Самарской области»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказ Минобрнауки Самарской области № 262-од от 20.08.2019г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность. Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» (общеразвивающая программа, модифицированная) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Футбол» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни. В процессе игры в футбол, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Работа в команде способствует формированию и развитию коммуникативных навыков. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий футболом, помогают в различных экстренных ситуациях и успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д.

Настоящая программа «Футбол» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения **3 года.**

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Принципы реализации программы:

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.
- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья.
- Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского

возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)
- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.
- Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования,
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

Педагогическая целесообразность программы.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых,

индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Цель и задачи программы:

Цель: обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Футбол»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие задачи:

- изучить историю и терминологию футбола;
- изучить основы анатомии и физиологии человека;
- изучить правила игры и соревнований в футбол;
- изучить правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;

- сформировать у учащихся знания о здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитать волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать работу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитать чувства ответственности за порученное дело;

- воспитать у обучающихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитать у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе, коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи;

- воспитать трудолюбие посредством установления распорядка дежурств по подготовке мест занятий, уборка помещений для занятий, ремонт спортивного инвентаря, оформление стендов и др.;

- воспитать потребности в здоровом образе жизни;

- расширить сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в Центре.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;

- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, координации, гибкости и др;

- развитие высших психических функций: памяти, мышления, внимания и др.

Отличительные особенности программы.

Физкультурно-спортивная направленность по специализации «Футбол» является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов, а подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка футболистов высокой квалификации. Вместе с тем, особое и основное внимание в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп уделяется их оздоровлению, сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, разносторонней физической подготовке и ознакомлению с основами техники выбранного вида спорта – футбол. В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке.

Возраст обучающихся детей, участвующих в реализации программы.

Программа «Футбол» рассчитана на 3 года обучения детей в возрасте 8 - 16 лет. Группы формируются по возрастному принципу.

Психолого-возрастные особенности обучающихся по программе.

Для детей от 8 до 12 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, а так же значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиозов и плоскостопия. Отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела)

обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. В отличие от взрослых минутный объем осуществляется за счет ЧСС. Высокая ЧСС вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно - сосудистой системы. Систолическое артериальное давление составляет 95-110 мм.рт.ст., а диастолическое – $\frac{2}{3}$ от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца. В этот период значительно увеличивается масса легких. С увеличением массы легких отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе. Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми. Вместе с тем, тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующую произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей.

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а

вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста:

Координационные способности:

- а) точность пространственных перемещений увеличивается с 7 до 12 лет (воспроизведение поз человека и т. д.);
- б) точность воспроизведения мышечных усилий нарастает с 8 лет; возможность оценивать вес предмета с 8 до 10 лет, а воспроизводить заданную величину мышечного усилия – после 11 лет;

Гибкость: от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

Быстрота: в 10-12 лет. Характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Скоростно-силовые способности: у мальчиков от 10 до 11 лет, у девочек от 9 до 10 лет. Обусловлено биологическим созреванием организма.

Сила: собственно силовые способности (удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил) у мальчиков от 9 до 12 лет, у девочек от 10 до 12 лет.

Выносливость: выносливость в условиях субмаксимальных нагрузок у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет, в условиях больших нагрузок у мальчиков с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 11 лет, в условиях умеренных нагрузок у мальчиков 8-10 лет, у девочек 7-9 лет.

Подростковый период, от 12 до 16 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает

процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

Проблема биологического фактора в развитии подростка обусловлена тем, что именно в возрасте 12-16 лет происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма.

Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза, особенно его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (половых, щитовидной, надпочечников). Их совокупная деятельность обуславливает многочисленные изменения в организме ребенка, в том числе наиболее очевидные: "скачок в росте" и половое созревание развитие половых органов и появление вторичных половых признаков). Наиболее интенсивный период в этих процессах приходится на одиннадцать-тринадцать лет у девочек и тринадцать-пятнадцать лет у мальчиков. В настоящее время наблюдается акселерация физического развития и полового созревания, и поэтому уже в девять-десять лет у девочек может начаться деятельность половых желез и формирование грудной железы, а в десять-одиннадцать лет некоторые оказываются на стадии начала половой зрелости (мальчики - в двенадцать-тринадцать лет).

В исследованиях последних лет не было выявлено строгой зависимости между уровнем полового созревания и соматометрическими показателями, но, с другой стороны, именно рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином "скачок в росте". Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребенка и общие пропорции тела приближаются к характерным для взрослого. Позвоночник отстает в

годовой прибавке от темпа роста тела в длину. Поскольку до четырнадцати лет пространство между позвонками еще заполнено хрящом, это определяет податливость позвоночника к искривлению при неправильном положении тела, длительных односторонних напряжениях или чрезмерных физических нагрузках.

Наибольшие нарушения осанки происходят в одиннадцать-пятнадцать лет, хотя в этом же возрасте подобные дефекты устраняются легче, чем потом. Срастание костей таза (в которых заключены половые органы девочек) заканчивается к 20-21 годам. Их смещение и смещение несросшихся костей возможно при прыжках с большой высоты, а при ношении обуви на высоких каблуках возможно изменение формы таза, что впоследствии может вредно повлиять на родовую функцию.

Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу, это сообщает представителям каждого пола соответственно черты мужественности или женственности, но завершение этого процесса находится за пределами подросткового возраста.

Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Это осознается мальчиками, имеет для каждого из них большое значение. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может породить неприятные переживания, неуверенность. В то же время возраст с шести-восьми до тринадцати-четырнадцати лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, активного совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей (быстроты и частоты движений, длины прыжка и т.д.).

Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, но быстрее, чем кровеносные сосуды. Это

может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде сердцебиений, повышения кровяного давления, головокружения, головных болей, быстрой утомляемости.

В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма в связи с изменениями в системе активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной и половых желез являются, в частности, катализаторами обмена веществ, поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой - повышенной чуткостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания (страх, гнев, чувство обиды и оскорбления) могут быть причинами эндокринных нарушений (временное прекращение менструального цикла, развитие гипертериоза) и функциональных расстройств нервной системы (некоторые признаки этого - повышенная раздражительность, чувствительность, утомляемость, слабость сдерживающих механизмов, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна).

Перестройка нейрогуморальных соотношений часто является основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, двигательной активности, периодической вялости, апатии. У девочек появление таких состояний нередко наблюдается незадолго до начала или во время менструального цикла.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии подростка имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве с взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными

условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни и воспитания подростка, особенностями его общения. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств.

Условия реализации программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, общая физическая подготовка.

По уровню освоения – общеобразовательная, общеразвивающая.

Условия набора. Набор группы – свободный, при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятия футболом.

Состав групп – постоянный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года. К занятиям в секции допускаются все дети 8 – 16 лет, без специальной подготовки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Сроки реализации программы: 3 года обучения.

Наполняемость групп: не менее 15 человек.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период;
- учебно – тренировочные сборы.

Количество часов в неделю:

- 1 год обучения – 4 ч.;
- 2 и 3 год обучения - 6ч.

Периодичность занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа;

- 2 и 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 недели, 312 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Формы проведения занятий.

Формы проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Организационно-педагогические условия:

Педагог дополнительного образования, ведущий программу должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися. («Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

Ожидаемые результаты.

1. Личностные результаты:

- сформированная информационно-коммуникативная компетентность;
- сформированная здоровьесберегающая компетентность;
- сформированная социальная компетентность;

- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность с взрослыми и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- овладение основами самоконтроля, самооценки.

2. Предметные результаты:

- знание предметной терминологии;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- владение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- знание основ процесса игры в соответствии с правилами;
- укрепленное здоровье и закаленный организм;
- знание элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

3. Общественно–значимые результаты:

- в процессе обучения будет создано творческое содружество ребенка и педагога;
- будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающегося: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

Критерии и способы определения результативности.

Для определения уровня и качества достигнутых результатов, обучающиеся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены.

Также используются следующие виды контроля:

Предварительный (начальный) контроль – контрольно - диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми дети пришли в центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного

года посредством предварительной аттестации (приложение 1). Предварительная аттестация проводится в сентябре. Результаты каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.

Промежуточный (текущий) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Данный вид контроля организуется и проводится посредством сдачи нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - футбол (приложение 2), внутригрупповых соревнований, спартакиад и соревнований, и методов педагогической диагностики: наблюдение, собеседование, беседа;

Итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися в течение учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством итоговой аттестации (Приложение 1). Результаты итоговой аттестации, также заносятся в Журнал. Они служат показателями динамики физического развития обучающегося в течение всего учебного года.

Система контроля и оценивания результатов

1. Личностный блок

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля	Система оценки
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь) 3. Итоговый (по окончанию курса обучения)	Выявление: <ul style="list-style-type: none"> • информационно-коммуникативной компетентности; • ценности здорового и безопасного образа жизни; • освоение социальных норм, правил поведения. 	Долговременное наблюдение	3-х уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, зачетный уровень)

2. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения	Система
-------	------------------	------------------	---------

		аттестации	оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения).	Сдача контрольно-вступительных испытаний	-
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – Апрель - май)	Прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; выявление пробелов в усвоении программы.	Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - футбол, тестов.	Зачет
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	Усвоение курса программы за учебный год.	Сдача контрольно-выпускных испытаний, сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - футбол, тестов.	5 – бальная система оценки

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план
спортивно-оздоровительных групп I года обучения.
Объем нагрузки - 52 недели/208 часов

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория													
Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1												1
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		1											1
Физическая культура и спорт в России. История, состояние и развитие футбола в России и мире.			1										1
Правила игры в футбол. Задачи для каждого игрока по позициям. Основные приемы игры. Организация и проведение соревнований.				1									1
Нравственные и волевые качества спортсмена.					1								1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.						1							1
Восстановительные мероприятия			1				1		1				3
Гигиенические требования к занятиям спорта. Профилактика заболеваемости и травматизма.								1					1
Итого	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-	-	-	10
ОФП	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	86
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
ТТГ	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	31
Восстановительные мероприятия		1		1		1							6
Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены			1		1				1				3
Соревнования, летняя кампания, УТС	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	16	18	16	16	16	208							

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план спортивно-оздоровительных групп II года обучения Объем нагрузки - 52 недели/312 часов

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория													
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1												1
Физическая культура и спорт в России. История, состояние и развитие футбола в России.		1											1
Правила игры в футбол. Задачи для каждого игрока по позициям. Основные приемы игры. Организация и проведение соревнований.			1										1
Нравственные и волевые качества спортсмена.				1									1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.					1								1
Врачебный контроль, самоконтроль.						1							1
Восстановительные мероприятия			1				1		1				3
Гигиенические требования к занятиям спорта. Профилактика заболеваемости и травматизма.								1					1
Итого	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
СФП	18	14	19	18	18	18	19	18	16	20	20	16	220
ТТГ	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
Восстановительные мероприятия			1		1				1				3
Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены		1				1			1				3
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	25	23	28	26	26	27	26	26	23	26	26	20	312

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план спортивно-оздоровительных групп III года обучения Объем нагрузки - 52 недели/312 часов

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория													
Вводное занятие. Техника безопасности.	1												1
Физическая культура и спорт в России. История, состояние и развитие футбола в России и мире.		1											1
Правила игры в футбол. Задачи для каждого игрока по позициям. Основные приемы игры. Организация и проведение соревнований.			1										1
Нравственные и волевые качества спортсмена.				1									1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.					1								1
Врачебный контроль, самоконтроль.						1							1
Восстановительные мероприятия			1				1		1				3
Гигиенические требования к занятиям спорта. Профилактика заболеваемости и травматизма								1					1
Итого	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
СФП	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
ТТГ	18	14	19	18	18	18	19	18	16	20	20	16	220
Восстановительные мероприятия			1		1				1				3
Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены		1				1			1				3
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	25	23	28	26	26	27	26	26	23	26	26	20	312

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы I года обучения.

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, в спортивном зале и футбольном поле, требования к спортивной форме, обуви и спортивному инвентарю.

3. Физическая культура и спорт в России. История, состояние и развитие футбола в России и мире. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов.

4. Правила игры в футбол. Задачи для каждого игрока по позициям. Основные приемы игры. Организация и проведение соревнований. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

5. Нравственные и волевые качества спортсмена.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

7. Гигиенические требования к занятиям спорта. Профилактика заболеваемости и травматизма. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиена одежды, мест занятий. Режим дня. Гигиена питания. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Травматизм на занятиях и меры его избежания.

8. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Теория. Значение общефизической подготовки для укрепления здоровья и всестороннего физического развития обучающегося. Необходимость развития ловкости, гибкости, быстроты, двигательного-координационных способностей.

Практические занятия. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений:

- строевые упражнения;
- упражнения без предметов;
- упражнение на развития мышц туловища;
- упражнения на развития мышц ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения на развития мышц рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения на одновременное развитие всех групп мышц;
- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3-х 30 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, без мяча и с мячом. Бег прыжками.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°.

Специальная физическая подготовка изучение упражнения «контроль мяча», удары по воротам, Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

10. Восстановительные средства и мероприятия. Понятие об утомляемости и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки

утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузки.

11. Техническая подготовка.

- Теория. Понятие «техника игры»;
- Практические занятия;
- Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой;
- Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой;
- Передачи мяча правой и левой ногой;
- Жонглирование мячом одной ногой;
- Остановка катящегося мяча правой и левой ногой;
- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой;
- Эстафеты с ведением и передачами мяча;
- Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии;
- Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3;
- Стойки, перемещения по площадке. Обучение передачам мяча в парах на месте;
- Обучение остановкам, поворотам. Обучение остановке и передаче мяча. Обучение ведению мяча шагом, бегом;
- Обучение передачам мяча в движении. Обучение исполнений штрафных ударов из стандартных положений.

12. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие «тактика игры». Основные тактические варианты игры в футбол.

- Практические занятия;
- Обучение передвижениям в нападении и защите;
- Обучение передачам мяча в движении: в двойках;
- Обучение ведению мяча с последующей остановкой;
- Учебная игра, правила судейства на площадке;
- Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы. Индивидуальная подготовка вратаря (стойка вратаря);

- Обучение удару по мячу серединой подъема стопы;
- Обучение тактике личной защиты;
- Обучение передаче подошвой;
- Обучение передаче мяча известными способами с ударами по воротам в парах;
- Обучение удару головой передней частью лба;
- Обучение специальному упражнению «забегание»;
- Тактика игры в нападении 2х1.

13. Интегральная подготовка.

Формы интегральной подготовки:

- упражнения с чередованием технических приемов;
- чередование упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники;
- выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств;
- чередование выполнения технических приемов нападения и защиты;
- учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

14. Соревнования. Внутригрупповые соревнования. Спартакиады обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

15. Контрольно - вступительные и контрольно-переводные экзамены.

Содержание программы II и III года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Повторение: правила поведения на занятиях в спортивном зале и футбольном поле, требования к спортивной форме, обуви и спортивному инвентарю.

2. Физическая культура и спорт в России. История, состояние и развитие футбола в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов.

3. Правила игры в футбол. Задачи для каждого игрока по позициям. Основные приемы игры. Организация и проведение соревнований.

4. Нравственные и волевые качества спортсмена. Спортивно – эстетическое воспитание и спортивная этика. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение и функции организма. Косная система, связочный аппарат и мышцы, их строение взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на её совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений на её формирование. Дыхание и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможности организма детей.

6. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль и его значение.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, артериальное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

7. Гигиенические знания и навыки. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Личная гигиена. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Понятие об обмене веществ в организме. Калорийность и витаминизация в связи с физическими нагрузками. Значение утренней гимнастики. Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе) в жизни человека.

Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.

Заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

8. Восстановительные средства и мероприятия. Понятие об утомляемости и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузки.

9. Общефизическая подготовка (ОФП). Теория. Значение общефизической подготовки для укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающегося. Необходимость развития ловкости, гибкости, быстроты, двигательного-координационных способностей.

Практические занятия. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений:

- строевые упражнения;
- упражнения без предметов;
- упражнение с предметами;
- упражнение на развития мышц туловища;
- упражнения на развития мышц ног, стоп ног и тазобедренного сустава;

- упражнения на развития мышц рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения на одновременное развитие всех групп мышц;
- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона. Упражнения выполняются с высокого старта, время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин., бег 12 мин., 300 м, 400 м, челночный бег 120 м, 180 м, 10х 30м, 7х50 м, - где дается одна попытка, т.к. по длительности и интенсивности выполнения этих тестов требуются большие затраты физических сил. Учитывается лучший результат.

1) Бег 10, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 50,60, 100 м, для оценки дистанционной скорости проводят на прямой дорожке стадиона в спортивной обуви (без шипов);

2) Челночный бег 3х10м для оценки скоростной выносливости у младших школьников и ловкости у взрослых, проводят на ровной прямой дорожке 12-13м. Отмеряется 10 метровый участок, начало и конец отмечается линией (старт, финиш). Спортсмен выполняет 3 ускорения с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша;

3) Челночный бег 120м (15+15+30+30+15+15), 180м (15+15+30+30+30+30+15+15) и 7х50м – пробег отрезков в обе стороны с обеганием стоек;

4) Челночный бег 10х30м – пробегание отрезков в одну сторону с возвращением на старт (определяется среднее время пробега 10 отрезков);

5) Бег 300 и 400м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша;

6) Бег 6 и 12 минут, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Дорожка размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все обучающиеся начинают непрерывный бег в течении 6, 12 минут. По истечении контрольного времени дается свисток на окончание движения и фиксируется тот, отрезок, где обучающийся услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчет пройденной дистанции;

7) Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами с взмахом рук;

8) Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии старта на ровной поверхности;

9) Тройной и пятикратный прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой дорожке или на земле;

10) Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

11. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в футболе.

Практические занятия. Выполнение комплекса упражнений на развитие специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) и на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц рук, ног, туловища:

- **Упражнения для развития силы**: приседание с отягощением, подскоки и прыжки без отягощений и с отягощением, из различных исходных положений, с сопротивлением партнера или резинового амортизатора, броски набивного мяча ногами, удары по мячу ногами и головой, вбрасывание мяча, борьба за мяч.

- **Для вратарей**: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа передвижения на руках, упражнения с гантелями и амортизаторами, сжатие резинового мяча

кистью, ловля и броски набивного футбольного мяча, серии прыжков в «стойке вратаря»;

- **Упражнения для развития быстроты:** повторное пробег отрезков 10-100 м из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, эстафетный бег, бег с изменением скорости, «челночный» бег; ускорение и рывки с мячом, обводка препятствий, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, выполнение элементов техники в быстром темпе.

- **Для вратарей:** рывки на 5-15 м из ворот – на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле малых мячей;

- **Упражнения для развития ловкости:** прыжки и все разновидности с ударами, кувырки вперед, назад, жонглирования мяча стопой, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры.

- **Для вратарей:** все разновидности прыжков, переворотов в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад. Переворот вперед.

- **Упражнения для развития специальной выносливости:** переменный и повторный бег с ведением мяча, игровые упражнения с мячом, двусторонние игры.

- **Комплексные задания:** ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам в течении 3-10 мин.

- **Для вратарей:** повторная непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются минимальными интервалами 3-5 игроками.

- **Бег:**

- бег 30м с ведением мяча любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша и остановит мяч ногой. Судьи на старте и финише фиксируют правильность выполнения упражнения;

- бег 5х30м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30м. Все старты с места. Время для возвращения на старт –25сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт и упражнение повторяется;

- вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами по коридору шириной 2м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат;

- удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10м. Для удара каждой ногой даются 3 попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

12. Техническая подготовка. Теория. Техника - основа игровых действий футболиста на поле. Программное содержание предыдущих годов обучения. Развитие игры меняет и требования, предъявляемые к технической подготовке игрока. Современный подход к освоению и совершенствованию техники требует таких упражнений и таких условий тренировки, при которых игрок должен решать реальные задачи, возникающие в матче (в ограниченном пространстве и времени, под давлением со стороны соперника и т.д.).

Техника передвижения: Различные сочетания приемов: бег с прыжками; поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой: Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящему мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полета. Удары левой и правой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки. Ведение и рывки на короткие, средние и длинные расстояния (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным соперником.

Удары по мячу головой: Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с разной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в сторону, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным соперником.

Остановка мяча: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков соперника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Ведение мяча: Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты): Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения, остановка во время движения с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат) и в подкате.

Выбрасывание мяча: Выбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Выбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря: Ловля двумя руками снизу; сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

- отбивание мяча ладонями и пальцами, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаками на выходе, без прыжка и в прыжке;
- перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке;
- броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

13. Тактическая подготовка. Теория. Повторение пройденного материала. Тактика изучения противника. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинированными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Программное содержание предыдущих годов обучения.

Тактика нападения.

- **Индивидуальные действия:** Оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

- **Групповые действия.** Взаимодействие с партнером при равном соотношении и численным превосходстве соперника, используя короткие и длинные передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропускания мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- **Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системы в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

- **Индивидуальные действия:** Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передачи, ведению и удару по воротам.

- **Групповые действия:** Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействий комбинациям: «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

- Командные действия: Выполнение основных обязательных действий в оборонена своем игровом поле, согласно избранной тактической системы в составе команды. Организация обороны по принципу «персональной» и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаки противника флангами и через центр.

- Тактика вратаря: Организация и построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

14. Интегральная подготовка.

Теория. Понятие «интегральная подготовка» и её значение в тренировочном процессе.

Практические занятия. Формы интегральной подготовки:

- упражнения с чередованием технических приемов;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники;
- упражнения с отягощениями (пояса, манжеты) на различные технические приемы;
- выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств;
- чередование выполнения технических приемов нападения и защиты;
- чередование выполнения технических действий отдельно индивидуальных, групповых, командных.
- учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы;
- учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и

специальных качеств; контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям;

- участие в официальных соревнованиях различного ранга. Выполнение установок на игру. Разбор игр. Взаимосвязь задач в учебных играх и в официальных встречах.

15. Соревнования. Внутригрупповые соревнования. Спартакиады учащихся спортивно-оздоровительных групп. Участие в официальных соревнованиях различного ранга. Разбор игр.

16. Контрольно - вступительные и контрольно-переводные экзамены.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Учебно-методические пособия;
2. Дидактический материал;
3. Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
4. Подбор материалов о знаменитых футболистах;
5. Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
6. Диагностика уровня освоения программы обучающимися групп футболистов;
7. Учебные фильмы и видеоматериалы;
8. Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
9. Картотека упражнений;
10. Правила судейства в футболе;
11. Положения о соревнованиях по футболу;
12. Конспекты занятий.

Специальная литература по футболу

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса - занятие. Оно проводится по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом производственной деятельности педагога.

Занятие состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия) в форме беседы, которая сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалом по излагаемой теме, просмотром матчей мастеров и обсуждением этих матчей.

Практические занятия по общефизической, технической, тактической и интегральной подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Общефизическая подготовка направлена на оздоровление ребенка и всестороннее развитие физических способностей его организма, ей в занятиях отводится значительное место. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий. Ведущим методом всё же является инструктирование.

Основные методы практического обучения - повторный и игровой.

Повторный метод при индивидуальной и групповой работе позволяет обучить детей выполнению технических действий и позволит педагогу уделить максимум времени для исправления ошибок при выполнении технических действий. Выполняя упражнения на месте и в движении с небольшой скоростью передвижения педагог должен добиваться от ребенка максимально правильного выполнения действий - чем выше скорость движения, тем труднее технически правильно выполнять действия. Обучать техническим действиям надо с максимально частой сменой упражнений - монотонной и многократное выполнение одного-двух упражнений быстро убьет у ребенка интерес к занятиям. Упражнения надо менять каждые 3-4 минуты и проводить их эмоционально, с исправлением ошибок у каждого ребенка индивидуально и обращая внимание на общие неточности которые возникают при обучении техническим действиям. По мере освоения детьми технических действий надо усложнять условия выполнения и скорость выполнения технических действий. На этом этапе можно вводить подвижные игры с элементами изучаемой спортивной игры. Применять можно любые подвижные - чем чаще менять условия выполнения упражнения, тем быстрее ребенок будет приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям и применять те технические действия, которые позволят решать эти ситуации наиболее рационально. Педагог может предложить свои способы решения, но ребенок должен сам стараться находить те пути решения, которые соответствуют его уровню физической подготовленности и технической оснащенности. По мере освоения детьми технических действий можно вводить учебную игру.

Учебная игра проводится по правилам футбола. Проводить игру лучше всего по подгруппам, что позволит оказать максимальное воздействие в плане обучения и совершенствования техническим действиям. При этом ребенок возможно еще не способен осмыслить большое количество вариантов и принять

правильное решение. Поэтому игра в подгруппах позволит не только совершенствовать технические действия, но и обучит ребенка простейшим тактическим взаимодействиям, что в последствии позволит ему эффективнее решать задачи, поставленные педагогом.

Занятие состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

В процессе всего времени обучения обязательным фактором повышения мастерства обучающихся является их участие в соревнованиях различных уровней. Воспитательные задачи решаются педагогом, как во время проведения занятий, так и в ходе соревнований и мероприятий досугового характера.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые на занятиях по футболу в спортивно-оздоровительных группах, согласно приложения №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол» № 880 от 25.10.2019 г.:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5	Сетка для переноски мячей	штук	2
6	Стойки для обводки	штук	20
7	Тренажер "лесенка"	штук	4
Для спортивной дисциплины: футбол			
1	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
2	Макет футбольного поля с	штук	1

	магнитными фишками		
3	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
4	Мяч футбольный	штук	22
5	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Левин, В.С. Мини-футбол. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2008. – 496 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2005. – 192 с.
3. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
4. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2000.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
7. Железняк, Ю.Д., Портнова, Ю.М. Спортивные игры – М., 2015.
8. Каргина, З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. Москва, «Школьная Пресса», 2006.
9. Косьмина, И.П., Паршиков, А.П., Пузырь, Ю.П. Спорт в школе. - М.: Советский спорт, 2009. - 256 с.
10. Колодинский, Г.А, Кузнецов, В.С., Маслов, М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: «Просвещение», 2011.

11. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
12. Менхин, Ю.В., Физическое воспитание: Теория, методика, практика. – М.: «СпортАкадемПресс» «Физкультура и спорт», 2009.
13. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства футболистов. – М.: Советский спорт, 2008.
14. Родиченко, В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. -19-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2011. -144с.: ил.
15. Руссу, О.Н., Сафоненко, С.В. Подвижные игры и методика их преподавания в младших классах: Учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов. – Самара: Издательство СГПУ, 2004. – 64 с.
16. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 2017.
17. Шарипов, Д.Г., Коковихин, О.М., Блашкин, В.В., Пачин, А.Ю. Мини-футбол: Программа и методическое пособие для учащихся средних общеобразовательных школ (1-4 классы). – Самара, 2013 г.
18. Штейнбаха, В.Л. Детская олимпийская энциклопедия – М.,2008. – 256с.

Приложение 1

**Нормативы, необходимые для предварительной и
итоговой аттестации**

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий
1.	Метание мяча (м)	6 лет без учета результатов						
		7	6	8	10	6	8	10
		8	8	10	12	6	8	10
		9	12	14	16	8	10	12
		10	14	16	18	10	12	14
		11	16	18	22	12	14	17
		12	18	22	26	14	17	22
		13	33	25	30	17	22	27
		14	25	30	35	22	27	32
		15	28	35	40	27	30	37
		16-17	30	37	42	30	35	39
2.	Дистанция 100 м (сек)	7	21,2	20,7	20,2	25,2	23,7	23,2
		8	20,8	20,3	19,8	24,8	23,3	22,8
		9	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4
		10	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0
	Дистанция 200 м (сек)	11	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1
		12	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8
		13	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5

		14	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2
	Дистанция 400 м (мин,сек)	15	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28
		16	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
		17	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	90	110	150	80	100	140
		8	100	120	155	85	110	150
		9	110	125	160	90	120	155
		10	120	130	170	105	125	160
		11	130	140	180	120	130	170
		12	140	150	190	130	140	180
		13	150	160	200	135	150	190
		14	160	170	205	140	160	195
		15	170	180	210	145	165	200
		16-17	180	190	220	155	170	205
4.	Бег 30 м (сек)	7	7,8	7,0	5,9	7,9	7,2	6,0
		8	7,1	6,7	5,7	7,5	6,8	5,8
		9	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6
	Бег 60 м (сек)	10	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3
		11	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4
		12	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2
		13	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0
	Бег 100 м (сек)	14	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
		15	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
		16	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
		17	15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2

