

Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от «28» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда
Т.М. Минина
«28» августа 2019 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст учащихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Текучев Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	22
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	24
2.2.	Условия реализации программы	25
2.3.	Формы аттестации	26
2.4.	Оценочные материалы	26
2.5.	Методические материалы	27
2.6.	Список литературы	28
	Приложения:	
	Примерные нормативные требования по общей физической подготовке	30
	Примерные нормативные требования по специальной подготовке	31

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общая характеристика программы:

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоевывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития учащихся. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития учащихся, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности. Содержание программы направлено на формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть учащихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа учащихся к систематическим занятиям футболом для повышения уровня физической подготовленности. В процессе учебно-тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

С целью повышение физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику дополнительная общеразвивающая программа «Футбол».

Педагогическая целесообразность программы в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать морально-волевые качества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. В процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по футболу, применяемые в последнее время для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Отличительные особенности программы

Отличием данной программы от других является то, что программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной активности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Основой подготовки занимающихся по данной программе является не только технико – тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес учащихся по данному виду спорта.

Основным принципом работы с детьми по данной программе является индивидуально-дифференцированный подход. Содержание данной программы может варьироваться в зависимости от способностей детей и условий ее использования.

Программа концентрирует усилия в трех основных направлениях:

- физическое воспитание и образования средствами спортивной игры в футбол;
- формирование всесторонне образованной и развитой личности средствами физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие самостоятельности в объединении средствами развития инициативности, творческого потенциала, ответственности и целеустремленности.

Комплексность программы основывается на цикличности спортивной деятельности и принципе «расширяющейся и углубляющейся спирали, должностной системы творческого самоуправления и самостоятельности объединения», активном участии в процессе. Большие возможности для результативности учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Важное значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов.

Адресат программы. Программа подготовлена для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Возрастной диапазон начала освоения программы – 10 - 14 лет. К занятиям допускаются учащиеся по заявлению родителей на согласие заниматься футболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного развития учащихся, возрастных стимулов и интересов.

В младшем школьном возрасте функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности.

В целом этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми этого возраста строятся с учетом показателей функциональных возможностей детского организма. В содержание таких занятий обязательно включаются подвижные игры. Доминирующим методом в таких занятиях является игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий непринужденно выполнять задания. Проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. На фоне морфологической и функциональной

незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. У детей данной возрастной группы адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. В этот период отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Дети в этом возрасте обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода, у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость.

В данный возрастной период процесс обучения и тренировки все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения занимающимися сложными техническими приемами, основными групповыми и командными тактическими действиями, определению игрового амплуа.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 432 учебных часа: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Срок реализации программы – 2 года. Уровень программы – базовый.

Формы обучения - очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - занятия проводятся в 1-й и 2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

Оптимальный состав группы первого года обучения - 15 человек.

На первом этапе реализации программы, согласно возрасту воспитанников, занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Формируются целостные двигательные конструкции техники игры в футбол. Развивается способность к наблюдению, вниманию, дифференцированию силовых, временных и пространственных параметров движения. На этом этапе начинается ознакомление со специальными теоретическими знаниями по футболу. Одновременно проводится всесторонняя физическая подготовка. Главный акцент – на воспитание скоростных и координационных способностей средствами, адекватными возрасту воспитанников.

Программа предполагает использование методики «полного погружения» детей в проблему: учебно-тренировочной, образовательной, спортивной. Коллективное – командное (самодеятельное) решение целей и задач на сравнительно ограниченном временном отрезке с полной концентрацией средств и сил на решение конкретно «проблемы».

Отличительной чертой программы является система учебно-тренировочных циклов, которые проводятся на открытом воздухе, направленных на освоение учебного материала конкретной темы и укрепление здоровья воспитанников.

Теоретический материал рассматривается блоками (проблемами), подтверждение или опровержение, которых воспитанники самостоятельно (или с помощью руководителя) должны найти в практической деятельности: практических наблюдениях, коллективных играх. Сообщение теоретических знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, основ опиралось на индивидуально и коллективно возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

На учебно-тренировочных занятиях процесс образования строится таким образом, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы стандартные правила и положения, тактико-технические схемы футбола. Дети должны сами делать основные выводы по теоретическим и тактическим схемам игры, опираясь на собственный опыт, свои знания и свое понимание игры. При этом акцент делается на индивидуальные особенности и возможности, методы и способы достижения результата. Это способствует формированию творческих способностей и убежденности в ценности использования полученных знаний.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий футболом, обогащение и расширение знаний учащихся в области футбола.

Образовательные задачи:

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

- обучить учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.

- освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола;

- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Личностные задачи

- формировать потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формировать навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой;
- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

Метапредметные задачи

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся;
- совершенствовать способы контроля и оценки результата деятельности;
- формировать умения принимать и сохранять учебную задачу;
- совершенствовать коммуникативные умения.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-й год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестаци и/ контроля</i>
		<i>всего</i>	<i>теор. занятия</i>	<i>практ. занятия</i>	
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Опрос
2	Развитие футбола в России и за рубежом	2	2	-	
3	Сведения о строении и функциях организма человека	4	4	-	
4	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание	2	2	-	
5	Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	-	
6	Оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж - самомассаж	6	6	-	
7	Физиологические основы спортивной тренировки	4	4	-	
8	Техническая подготовка	8	8	-	

9	Тактическая подготовка	8	8	-	
10	Правила игры	4	4	-	
11	Организация и проведение соревнований	6	6	-	
12	Установка перед игрой и разбор проведенных игр	6	6	-	
13	Общая и специальная физическая подготовка	56	4	52	Контрольные нормативы
14	Техническая подготовка	20	-	20	
15	Тактическая подготовка	20	2	18	
16	Учебные и тренировочные игры	20	-	20	
17	Контрольные игры и соревнования	10	-	10	
18	Инструкторская и судейская практика	14	-	14	Опрос
19	Текущие и контрольные испытания	20	-	20	Контрольные нормативы
	Итого:	216	62	154	

**Учебно-тематический план
2-й год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Опрос
2	Развитие футбола в России и за рубежом	2	2	-	
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	
4	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание	2	2	-	
5	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
6	Оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж - самомассаж	2	2	-	
7	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	
8	Техническая подготовка	2	2	-	
9	Тактическая подготовка	2	2	-	
10	Правила игры	4	4	-	
11	Организация и проведение е	6	6	-	

	соревнований				
12	Установка перед игрой и разбор проведенных игр	6	6	-	
13	Общая и специальная физическая подготовка	40	-	40	Контрольные нормативы
14	Техническая подготовка	30	2	28	
15	Тактическая подготовка	30	2	28	
16	Учебные и тренировочные игры	20	-	20	
17	Контрольные игры и соревнования	14	-	14	
18	Инструкторская и судейская практика	10	-	10	Опрос
19	Текущие и контрольные испытания	20	-	20	Контрольные нормативы
	Итого:	216	56	160	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений. Спорт как часть физической культуры.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

2. Развитие футбола в России и за рубежом

Теория: Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

3. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

5. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Задачи врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

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

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

6. Оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж

Теория: Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

7. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория: Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

8. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях; ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемом игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

9. Тактическая подготовка

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков: 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовки юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

10. Правила игры

Теория: Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

11. Организация и проведение соревнований

Теория: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

12. Установка перед игрой и разбор проведенных игр

Теория: Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристики игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры, команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

13. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика: *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны, и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в

сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Плавание произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

14. Техническая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом. Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл.

Виды ударов

Удар по мячу ногой

Более употребительные удары:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

Удары по мячу головой

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Остановка мяча

Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров.

Финты

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

Отбирание мяча

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Приемы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

15. Тактическая подготовка

Теория: Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная

Практика: *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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 способов 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 партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

16. Учебные и тренировочные игры

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий района, города, области.

17. Контрольные игры и соревнования

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Учебные и тренировочные игры, в которых воспитанники применяют изученный программный материал.

18. Инструкторская и судейская практика

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения школьных соревнований. Правила соревнований и их проведение. Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение школьных соревнований.

19. Текущие и контрольные испытания

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке (зачёт)

Содержание учебного плана

2-го года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

2. Развитие футбола в России и за рубежом

Теория: Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные

соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

3. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание.

Теория: Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Гигиенические основы, средства закаливания, методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

5. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

6. Оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж

Теория: Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

7. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория: Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

8. Техническая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

9. Тактическая подготовка

Теория: Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков: 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовки юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

10. Правила игры

Теория: Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

11. Организация и проведение соревнований

Теория: Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявка, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода результатов соревнований.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков,

от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

12. Установка перед игрой и разбор проведенных игр

Теория: Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристики игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры, команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

13. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 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.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание способом кроль на груди и брасс (до 100 м.). Стартовый прыжок. Повороты у щита.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

14. Техническая подготовка

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинопрограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика: *Удары по мячу головой.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро

отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

15. Тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика: *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

16. Учебные и тренировочные игры

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий района, города, области.

17. Контрольные игры и соревнования

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Учебные и тренировочные игры, в которых воспитанники применяют изученный программный материал.

18. Инструкторская и судейская практика

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Правила соревнований и их проведение. Проведение школьных соревнований. Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Нарушения правил. Жесты судей. Подготовка судейской бригады для соревнований.

19. Текущие и контрольные испытания

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке (зачёт)

1.4. Планируемые результаты

После **первого года** обучения воспитанник будет:

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к целенаправленной познавательной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

На втором году обучения, занимающиеся должны **владеть** игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

Знать:

- задачи врачебного контроля над учащимися физической культурой и спортом;

- значение и содержание самоконтроля;

- дневник самоконтроля;

- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

Коммуникативные УУД:

- адекватное использование коммуникативных, прежде всего речевых, средств для решения различных коммуникативных задач, учитывает разные мнения, и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- задавать вопросы; контролировать действия партнёра.

Регулятивные УУД:

- принимает и сохраняет учебную задачу, учитывает установленные правила в планировании и контроле способа действия, различает способ и результат действий.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		1-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
2-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		2-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Матчевые встречи «Футбол для всех»	Октябрь	В.М. Текучев
2.	Новогодний футбольный турнир	Январь	В.М. Текучев
3.	Военно-спортивная игра «Вперед, мальчишки!»	Февраль	В.М. Текучев
4.	Познавательная игра «Здоровое поколение»	Март	В.М. Текучев
5.	День здоровья «В здоровом теле здоровый дух»	Апрель	В.М. Текучев

2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Материально-техническое обеспечение: Учебный кабинет и спортивный зал, спортивный стадион для занятий по программе.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- скакалки
- баскетбольные мячи
- волейбольные мячи
- гири, гантели
- набивные мячи и т. д.
- комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);

- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

- Комплект футбольных мячей (на команду);

- Футбольные ворота;

- Воротные сетки;

- Компрессор для накачки мячей;

- Стойки и «пирамиды» для обводки;

Информационное обеспечение:

1. Правила соревнований по футболу.

2. Видеоматериалы:

- Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000.

- Футбольная видео энциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин., 2002.

- Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.

- Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.

- Подготовка классного голкипера. Green Umbrella, 55 мин., 2001.

- Супер мастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин., 2000.

- Пеле: мастер и его метод. M.I.A. Sport, 60 мин., 1973.

- Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра; курс для полузащитников.

- Техника защиты (зонная защита).

- Уроки футбола в 9-12 лет. Школа Корвера (Франция) Часть 1, 2, 3.

- Искусство игры в нападении.

- Разминка, тренировка, игра 9-14 лет (Шотландия).

- Уроки звёзд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания, 1997).

- Уроки звёзд (Англия).

- Тренировка футболистов 12-15 лет (Франция). Часть 1, 2.

- Высшее вратарское мастерство.

- Подготовка вратаря.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, контрольных тестов и упражнений; учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения, фото, свидетельство (сертификат), отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результативность товарищеских игр и соревнований; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники; открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Проведение различных соревнований и организация сдачи контрольных нормативов позволяет увидеть достижения детей.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;

- **промежуточный контроль** (за подготовленностью и функциональным состоянием учащихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.

Общезначимая подготовка: тестирование (см. Приложение 1).

Оценка уровня **общезначимой подготовки учащихся** осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель)

Освоение основных элементов футбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май - см. Приложение 2). Контроль за

освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: (словесный: описание, разъяснение, рассказ, разбор, указание); наглядный (показ упражнений и техники футбольных приемов), использование наглядных пособий, жестикуляция) практический (упражнения метод разучивания по частям, соревновательный; игровой, методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На учебных занятиях используются несколько форм организации: групповая, фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.

При фронтальной форме проведения занятия упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

При поточной форме предполагается выполнение одного и того же задания одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну шеренгу.

При проходной форме выполняются упражнения при передвижении обучающихся одновременно, используя всю площадь спортивного зала.

Для групповой формы характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

При применении формы круговой тренировки распределение учащихся по группам проходит в зависимости от их спортивной подготовки, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках (станциях) в определенной последовательности, смену станций производят через заданные интервалы времени с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Форма применения индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым учеником.

Выбор формы организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени поставленных решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия, наличия в достаточном количестве спортивного инвентаря.

Дидактическое обеспечение программы:

1. Карточка упражнений по футболу (карточки).
2. Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.

4. «Правила игры в футбол».
5. Видеозаписи выступлений обучающихся.
6. «Правила судейства в футболе».
7. Регламент проведения турниров по футболу различных уровней.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Алгоритм учебного занятия:

Структура типового занятия включает следующие части:

1. Организационный момент. Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.
2. Подготовительная часть (направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения).
3. Основная часть (содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики).
4. Заключительная часть (направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения).
5. Подведение итогов занятия (построение, оценка выполнения упражнений, рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание)).

2.6. Список литературы

Основная учебная литература:

1. Бишопс К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.В. Герардс. М.: Terra-Спорт, 2017. 168 с.
2. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. 244 с.
3. Все о футболе. М.: Физкультура и спорт, 2012. 448 с.
4. Голомазов С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М.: Дивизион, 2006. 680 с
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. М.: Физкультура и спорт, 2012. 256 с.
6. Михалевский В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление / В.И. Михалевский. М.: Физическая культура, 2010. 112 с.
7. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М.: Terra-спорт, 2000.

8. Чирва Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр. / Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 356 с.

9. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. Москва: Наука, 2008. 336 с.

10. Чирва Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. М.: Дивизион, 2015. 200 с.

11. Чирва Б.Г. Футбол. Предыгровая разминка профессиональных футболистов / Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 967 с.

12. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе / И.А. Швыков. М.: Terra-Спорт, 2005. 435 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М.: «Физкультура и спорт». 1978.

2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.

3. Гагаева Г.М. Психология футбола. М.: ФиС, 1969.

4. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М.: 1987.

5. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М.: ФиС, 1980.

6. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.: Физкультура и спорт», 1978 г.

7. Сушков М.П., Розин М.Б. Ваш друг - кожаный мяч. М.: ФиС, 1977.

8. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.: ФиС, 1975.

9. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, 207 с.

Литература для учащихся:

1. Малов В. И. Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. М.: Оникс-ЛИТ, 2008. 636 с.

2. Малов В. И. 100 великих футболистов / В.И. Малов. М.: Вече, 2004. 432 с.

3. Цирик Б. Я. Азбука спорта. Футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. М.: Физкультура и спорт, 2012. 294 с.

Литература для родителей:

1. Талиновский Б. Все чемпионаты мира по футболу с 1930 по 2010 гг. в 9 томах (эксклюзивное подарочное издание) / Б. Талиновский, А. Франков. М.: Издательский Дом Украинский Медиа Холдинг, 2010. 893 с.

2. Талиновский Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. М.: Фактор, 2011. 309 с.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуката в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	