

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ № 65 от 25.05.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

«Футбол»

**Возраст детей: 5 –8лет (до 18 лет)
Срок реализации: до 3 лет**

Составитель программы:
Методический совет и
тренерско-преподавательский коллектив

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020 год

Луга

2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Новизна, педагогическая целесообразность

Отличительные особенности данной программы

Формы и режим занятий

Цели и задачи программы

Результаты программы

2. Учебный план

Календарно-учебный график

3. Рабочая программа. Содержание учебного материала. Методическое обеспечение

5. Оценочные материалы

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пояснительная записка

Футбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного футбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Футбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Общеразвивающая программа по футболу учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством футбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 – 20 человек. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «футбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «футбол». Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

-Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

-приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196; согласно требованиям

к реализации общеразвивающих программ; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14».

Актуальность. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию учащихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства учащихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Новизна. Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Особенность данной образовательной программы. Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях футболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий,

общефизическую подготовку, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся с помощью занятий футболом, формирования у подростков потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- способствовать развитию навыков и умений игры;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;•приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

В программе отражены три уровня сложности: ознакомительный, базовый и продвинутый. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по возрасту, физическим данным и подготовленности.

На стартовый уровень принимаются все желающие с основной группой здоровья, без всякого ограничения и предварительной подготовки, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и имеющие медицинский допуск к занятиям, дети с 5-6 летнего возраста, занятия могут проводиться как в условиях ДЮСШ, так и на базах дошкольных учреждений.

Базовый уровень предусматривает работу с детьми 6-7-летнего возраста.

На продвинутый уровень подготовки переводятся или зачисляются дети 7-8 летнего возраста. Далее, по исполнению 9 лет группа может быть переведена по согласованию с родителями и детьми на предпрофессиональную программу (группу НП-1).

Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности:

- фронтальная (учебное занятие, беседа, тренинг);
- групповая (турнир, соревнование, чемпионат);

–индивидуальная (работа с одаренными детьми, соревнования, тестирование).
Решение задач, поставленных в образовательной программе по футболу, предусматривает:

- выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, 39 недель в условиях ДЮСШ и 37 недель в условиях дошкольного учреждения. В зависимости от утвержденной нагрузки и уровня подготовки групповые занятия проводятся не более 6 часов в неделю и не более 1 часа в день.

1 академический час равен по времени 45 минутам активного обучения обучающихся. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм. Группы формируются по возрастам с учётом имеющихся у детей умений и навыков. Учебная группа комплектуется из 15-30 обучающихся. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Следует отметить, что при поступлении в объединение дети не отбираются по каким-либо данным или же конкурсу. Для приёма детей в объединение необходимо:

- медицинский допуск до занятия в спортивной группе;
- желание заниматься именно этим видом деятельности и развиваться в этом направлении.

Нормативные сроки освоения программы.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» до 3 лет.

Результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

Учащиеся получают возможность научиться:

–применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстро меняющейся обстановке;

–применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

–применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите; –организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные учебно-интеллектуальные умения:

учащиеся научатся:

–выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; –адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;

–использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план составлен на 37 и 39 недель в условиях ДЮСШ в соответствии с режимом работы.

№	Разделы подготовки	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		37 недель	39 недель	37 недель	39 недель	37 недель	39 недель
	Часов в неделю	3	3-4-6	4	4-6	6	6
1	Теоретическая подготовка	5	6-6-12	5	6-12	-	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	35	40-52-74	49	52-74	-	74
3	Избранный вид спорта	28	28-40-62	38	40-62	-	62
4	Другие виды спорта, подвижные игры	28	28-38-48	38	38-48	-	48
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	15-20-28	18	20-28	-	28
	Общее количество часов	111	117-156-234	148	156-234	-	234

*37 недель устанавливается для дошкольных групп, занимающихся на базе дошкольных учреждений. Для этих групп недельные часы делятся по уровням подготовки:

Стартовый уровень – до 3 часов, базовый уровень – до 4 часов, продвинутый уровень – до 6 часов в неделю.

39 недель устанавливается для групп, занимающихся в условиях ДЮСШ и на всех уровнях подготовленности недельная нагрузка до 6 часов (1 час в день).

Режим учебно-тренировочного процесса

i/	д обуч	Возрастн ой диапазон	Спортив ный разряд	Кол-во занимающихся в группе	Кол-во Часов неделю	Кол-во часов в год	
						37 недель	39 недель
	год	6 или 6-7	Нет	14-20	до 3	11	17
	год	7-8	Нет	14-20	до 4	48	56
	год	8-13-18	Нет	14-20	до 6	-	34

Календарный план

Год обучения	1 полугодие	Зимние каникулы*	2 полугодие	Летние каникулы**	Всего за год
СОГ	02.09-31.12 17 недель	01.01- 08.01	09.01- 31.05 22 недели	01.07-31.08	39 недель

*в период зимних каникул тренировочный процесс продолжается, в этот период проводятся досуговые мероприятия (игры, соревнования, конкурсы)

**в период летних каникул проводится спортивно-оздоровительный лагерь на базе учреждения.

1. Режим работы учреждения в каникулярный период.

Занятия с обучающимися проводятся в соответствии с утверждённым, постоянным расписанием на закреплённых базах и по утверждённому учебному плану. Возможные изменения в расписании групп, работающих на базах общеобразовательных школ, вносятся на основании заявления тренеров-преподавателей.

Рабочая программа. Содержание учебного материала.

Методические материалы.

Физическая подготовка Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки.

В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом

вперед, обратно -спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной

скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками. 4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Изучение техники и тактики игры. Тактика игры. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх -вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей –прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча –на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенном перед собой мячу) на точность. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование

изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять 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, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Критерии оценки результативности. Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение знаниями теории футбола,
- овладение практическими навыками проведения соревнований,
- результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация групповых и школьных турниров,
- участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах,
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы;

- проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков;
- педагогическое наблюдение;
- ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- отзывы детей и родителей;
- открытые занятия;
- анализ документации.

Способами проверки знаний и умений являются:

- входной контроль,
- текущий контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Образовательная программа «Футбол» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Основными критериями оценки работы учащихся являются:

- качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол,
- уровень развития физических способностей,
- желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям,
- дисциплина и поведение на тренировках,
- умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Способы фиксации результата:

- 1.Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый)
- 2.Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

Контрольные нормативы по окончанию продвинутого уровня программы

№	Контрольные упражнения	Результат
	Общая физическая подготовка	
1	Прыжки в длину с места	160
2	Поднимание туловища за 30 сек	24
3	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15
4	Бег 300 метров	1,10
5	Челночный бег 3x10 м	9,5
6	Многоскоки, 8 прыжков, м	12,5
7	Лазание по канату, м	2,5
	Специальная физическая подготовка	
8	Бег 30 м с мячом, сек	6,5

9	Удары по мячу на дальность, сумма ударов правой и левой ногой, м	28
10	Техническая подготовка	
11	Накат справа по диагонали, ко-во ударов	15
12	Подрезка справа и слева, ко-во ударов	10
13	Подачи и прием, ко-во ударов	6
14	Жонглирование мячом, раз	8
15	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
16	Остановка мяча ногой	+

Анализ выполнения тестовых заданий по итогам реализации программы

Педагог	год	Количество тестируемых	результативность			% качества
			Высокий	Средний	Низкий	

*выполнение каждого теста – 1 балл:

Высокий результат – 8 баллов и >

Средний результат – 5-7 баллов

Низкий результат – до 4 баллов

Материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами, спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе –5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные и теннисные мячи, спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки –5-7 штук;
- гимнастическая стенка.

Список литературы

Для педагога

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. -М.: Граница, 2008
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. -М.: советский спорт, 2010
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. -М. Олимпия PRESS, 2004
4. Ильин Е.П. Психология спорта. -СПб: Имотон, 2008
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. -М. ФиС, 2000
6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. -М.: Олимпия, 2007
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. -М.: Человек, 2010
9. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. -М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех -М. Советский спорт, 2008. -264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. -М.: Человек, 2010

Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. -М. ФиС, 1998
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. -М. ФиС, 1999

Список литературы для учащихся:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. -М. ФиС, 1999
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание -М. ФиС, 2000
3. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», No 5, 2007
4. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», N 6, 2006 г.
5. Литвинцов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся. -М., Просвещение, 2007
6. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А -М.: Просвещение, 2004

Интернет ресурсы:

1. <http://pro100video.com> Упражнения с мячом, 4 видеоурока.
2. <http://www.football-abc.com/> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. yafutbolist.ru 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.

