

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИЛЬМЕЗСКАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА д. МАЛАЯ КИЛЬМЕЗЬ
КИЛЬМЕЗСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАН

На заседании педагогического
совета МКОУ ДО Кильмезской
ДЮСШ д. Малая Кильмезь
Протокол № 6 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН

Директор МКОУ ДО Кильмезской ДЮСШ
д. Малая Кильмезь  В.Л. Грязев
« » 2023г.
Приказ № 32/1 от 30.08.2023г..



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФУТБОЛ»**

Уровень программы: базовый

**Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы – 3 года**

**д. Малая Кильмезь
2023 г.**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области №835 от 30.07.2020 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области»

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

8. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам»;

9. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо

Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09– 3242);

11. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования Кильмезской детско-юношеской спортивной школы д. Малая Кильмезь Кильмезского района Кировской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол», способствует выявлению и развитию спортивного интереса ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала, направлена на физическое развитие и приобщение к здоровому образу жизни.

Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Футбол – школа творчества и коммуникации детей. Это уникальный инструмент развития творческого и физического мышления. «Вкладывая в детей, в футбол, мы вкладываем в наше будущее» (В. Мутко).

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.

Вместе с тем, систематические занятия футболом оказывает на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, способствуют укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяют формировать у обучающихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к игре в футбол и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.

Задачи программы:

Задачи	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Обучающие	ознакомить с историей и основными понятиями о футболе, создать у учащихся общее представление о структуре выполнения основных технических приемов игры в футбол.	разучить историю легенд мирового футбола, совершенствовать терминологию футбола и технику игры.	совершенствовать специальные технические умения, овладеть индивидуальными методами действий в игре
Развивающие	развивать разностороннюю физическую подготовку, детально изучать	приобщать детей к истокам советского и российского спорта, формировать основы	развивать двигательные качества, раскрывать

	основные технические приемы; развивать потребность в самообразовании.	здорового образа жизни.	спортивные способности детей.
Воспитывающие	формировать мировоззрения гражданской и нравственной позиции на основе изучения достижений российских футболистов, патриотизм, культуру общения с микро- и макро-коллективами, воспитывать чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.	приобщать детей к истокам советского и российского спорта, формировать самодисциплину и ответственность.	формировать чувство коллективизма, развивать чувство толерантности, формировать потребность добросовестного отношения к занятиям футболу.

Адресат программы: Программа адресована мальчикам и юношам школьного возраста (8-18 лет), построена с учетом возрастных особенностей обучающихся на основе планомерного и преемственного формирования и развития экологических знаний и научных фактов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования:

Учащиеся этого возраста способны выполнять предлагаемые задания по освоению основных приемов владения мячом, бросков, разнообразных тактических действий в обороне и нападении. При этом для достижения положительных результатов при реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

При обучении и воспитании детей **в возрасте 8-10 лет** важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению. Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение

прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения. Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное

кровенное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается). Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства. Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса. Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин. Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений. Чрезмерная опека подростков, ограничивание их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость,

развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 16-17 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвоночных дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их сращение. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам - 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Жизненная емкость легких в 17-18 лет составляет 4060 мл.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и т.п.

Высокий уровень выносливости достигается в 19 лет. Костно-мышечная система у юных футболистов в 15-17 лет достаточно крепнет для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные); по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

2.3. Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки Базовый уровень (42 недели)			
Срок обучения	1 год	2 год	3 год

	обучения	обучения	обучения
Возраст	от 8 до 18 лет		
Число обучающихся в группе	12-20 чел		
Количество часов в неделю	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед
Общее количество часов в год	168ч	252ч	252ч
Количество занятий в неделю	2	3	3
Общее количество занятий в год	84	126	126

Срок реализации программы: 3 года, форма обучения – очная.

Типы занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, учебно-тренировочный, соревновательный, игровой.

Режим занятий: Занятия проходят в 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 1 часу или 3 раза в неделю по 2 часа (2 и 3 год обучения).

Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

2.4. Ожидаемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» у обучающихся формируются:

Предметные компетенции:

к концу 1-го года обучения	к концу 2-го года обучения	к концу 3-го года обучения
Будет знать историю развития футбола в России; значение занятий футбола для организма человека; роль и значение занятий в укреплении здоровья; индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом; будет уметь вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, будет выполнять ведение и передачи мяча, соблюдать правила	Будет знать основную терминологию футбола и имена мировых звёзд футбола; будет выполнять упражнения общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола; сможет уметь выполнять элементы технической оснащенности футболиста, самостоятельно проводить разминку, проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок.	будет знать упражнения специальной физической подготовки, особенности развития футбола, особенности выполнения технических навыков в футболе и финтов; уметь выполнять обводку в игре, свободно жонглировать мячом, применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия.

безопасности и профилактики травматизма.	
Личностные (социально-личностные) компетенции:	Метапредметные компетенции:
Будет воспитана дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; будет сформировано умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, умение оказывать помощь своим сверстникам.	Научится определять наиболее эффективные способы достижения результата; будет уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; сможет объективно оценивать результаты собственного труда; иметь понятия о роли игры в укреплении здоровья; сможет рационально распределять свое время в режиме дня; уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Формы контроля и аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится: в апреле-мае. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения, по окончании реализации программы, апрель-май.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки, сертификат о прохождении курса.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов - *Приложение №2*), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации и программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

2.5. Учебный план

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	3	1	2	Опрос,наблюдение
1.	История развития футбола	2	2		Опрос, тест
2.	Элементарные понятия о футболе, как игре	9	2	7	Опрос
3.	Основные упражнения и технические приемы	63	4	59	Контрольные нормативы
4.	Двусторонняя игра	6	-	6	Соревнование
	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
	Всего:	84	9	75	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Вводное занятие

Теория. Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

Практика. Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

Раздел 1. История развития футбола

Теория. Происхождение футбола. Истории великих футболистов.

Раздел 2. Элементарные понятия о футболе, как игре

Теория. Основы и правила игры в футбол.

Практика. 6 часов: Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Защитник. Место в начальном положении. Полузащитник. Нападающий.

Раздел 3. Основные упражнения и технические приемы

Теория. Техничко-тактические приемы.

Практика. 1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;
- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);

- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);

- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);

- жонглирование мячом.

2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);

- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;

- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;

- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.

- прием катящегося мяча, прием высоко и низко летящих мячей.

Раздел 4. Двусторонняя игра

Практика. Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты.

Итоговое занятие

Практика. Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	-	Опрос, наблюдение
1.	Развитие общей физической подготовки	22	3	36	Сдача нормативов
2.	Техническая подготовка	22	1	40	Сдача нормативов
3.	Подвижные игры с техническими элементами футбола	8	1	26	Сдача нормативов
4.	Терминология в футболе	8	4	4	Опрос, тест
5.	Контрольная диагностика	4	-	4	Зачет
6.	Легенды мирового футбола	5	2	3	Презентации
	Итоговое занятие	1	-	1	Представление презентаций
	Всего:	126	12	114	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Вводное занятие

Теория. Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом программы 2 года обучения. Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

Практика. Диагностика определения уровня освоения теоретической части программы.

Раздел 1. Развитие общей физической подготовки

Теория. Средства восстановления после нагрузки.

Практика. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег.

Раздел 2. Техническая подготовка

Теория. Влияние физических и природных факторов на технику футболиста.

Практика. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; ведение мяча, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение между стоек, ведение сильной и слабой ногой. Удары внутренней, внешней стороной стопы, удары подъёмом. Двухсторонняя игра.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами футбола

Теория. Правила подвижных игр с элементами футбола.

Практика. «Волейбол ногами», «Гандбол с элементами игрой головой», «Отдай мяч капитану», «Салки мячом». «Собачки». «Игра в четверо ворот», «Игра одновременно ногами и руками». «Футбол в присядку», «5 передач-гол», «Футбол в парах».

Раздел 4. Терминология в футболе

Теория. Жесты и действия судей во время игры в футбол.

Практика. Боковая. Аут. Вне игры, Гетры. Бутсы, Судья. Пляжный футбол. Мини-футбол. Футзал. Еврокубки. Разметка. Ворота. Золотой мяч. Бомбардир. ФИФА. УЕФА. Лига чемпионов. Кубок УЕФА.

Раздел 5. Контрольная диагностика

Практика. Промежуточная аттестация. Зачет. Ведение мяча на скорость. Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность. Игровое тестирование. КПД в игровой деятельности.

Раздел 6. Легенды мирового футбола

Теория. Пеле. Гарринча. Пушкаш. Эйсебио. Метьюз. Яшин. Ривера. Кройф. Беккенбауэр. Мюллер. Платини. Марадона. Ван Бастен. Гуллит. Маттеус. Клинсман. Зидан.

Практика. Презентации «Мой любимый футболист».

Итоговое занятие

Практика. Представление презентаций.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	3	1	2	Опрос, тест
1.	Развитие общей физической подготовки	9	-	9	Мини - тест
2.	Развитие специальной физической подготовленности	21	3	18	Мини-тест
3.	Специальные упражнения и технические приемы	77	4	73	Контрольные нормативы
4.	Учебно-тренировочная игра с заданием	12	4	8	Соревнования
5.	Двусторонняя игра				Соревнования
	Итоговое занятие	4	-	4	Анализ, рекомендации
	Всего:	126	12	114	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Вводное занятие

Теория. Повторный инструктаж по технике безопасности, меры предохранения от перегревания, первая помощь при спортивных травмах, закаливание.

Практика. Диагностика с целью определения уровня освоения теоретической части программы.

Раздел 2. Развитие общей физической подготовки

Практика. Упражнения для развития общей физической подготовки: ОРУ на месте и в движении, бег на различные дистанции, упражнения с гантелями, штангой, подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячами и спецприспособлениями

Раздел 3. Развитие специальной физической подготовки

Теория. Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол.

Практика. Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

Раздел 4. Специальные упражнения и технические приемы

Теория. Особенность специальных упражнений, как для полевых игроков, так и для вратарей.

Практика. 1) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- обводка игроков, ведение, остановка и удары по воротам различными способами;

- жонглирование мяча бедром и головой; - вбрасывание мяча из-за боковой линии;

- отбор мяча различными способами (толчком плечом в плечо, с помощью подката);

- финты и их выполнение.

2) Тренировочные упражнения с заданиями:

- дальние и ближние передачи в парах, тройках по диагонали и вдоль поля;

- дальние удары по воротам и удары после прострела;

- ведение мяча с последующим ударом по воротам;

- подачи угловых; - пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для вратарей:

- бросок за мячом, отбивание мяча кулаком;

- игра на выходах.

Раздел 5. Учебно-тренировочная игра с заданием

Теория. Тактические действия игры в защите и нападении.

Практика. Взаимодействие игроков в защите при подаче угловых и штрафных ударов. Разучивание взаимодействия игроков при игре в 3-и, 4-е защитника.

Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов и штрафных ударов. Взаимодействие игроков при игре в одного и двух нападающих.

Игра в два касания. Игра только слабой ногой. Мяч забивать с расстояния не менее 10 метров. Игра ногами и руками. Игра руками, а мяч забивается головой. Мяч забивается только с передачи партнёра.

Раздел 6. Двусторонняя игра

Практика. Итоговая аттестация в форме футбольного праздника. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических и тактических действий и их совершенствование.

Итоговое занятие

Практика. Круглый стол. Подведение итогов. Анализ достижений, рекомендации.

2.8. Методическое обеспечение

Методы обучения и воспитания. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный,

практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса. При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

Формы организации учебного занятия. Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

Педагогические технологии. В ходе реализации программы «Футбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения техники игры, выполнения упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, командный дух соревнований.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности юных футболистов, сохранения и укрепления их здоровья; соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности; привитие любви к систематическим занятиям спортом; формирование знаний, умений и навыков по футболу и достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовки.

Структура занятия и его этапов. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия футболом носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Основой подготовки учащихся является овладение технико-тактическими приёмами игры. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания

различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений.

Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины.

Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

№ п/п	Название раздела	Формы организации занятий	Методы и приёмы обучения
1.	Развитие футбола в России	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
3.	Оборудование мест занятий	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
4.	Правила игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
6.	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
7.	Контрольные игры и соревнования	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
8.	Тестирование	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Спортивное и специальное оборудование для базового уровня.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	2
3	Скакалки	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	4
5	Мяч футбольный	штук	10
6	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
7	Сетка для переноски мячей	штук	1
8	Стойки (фишки) для обводки	штук	10
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. педагог дополнительного образования, среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Список литературы:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования Кильмезского района
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт МКОУ ДО Кильмезской ДЮСШ д. Малая Кильмезь

Календарный учебный график

1-й год обучения

№ п/п	Дата проведения:		Время и место проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	по плану	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8
Вводное занятие (2 ч)							
1-2.				Беседа	2	Введение в программу. Начальная диагностика. Инструктаж по технике безопасности	Опрос, наблюдение
История развития футбола (2 ч)							
3-4.				Беседа, презентация	2	История развития футбола	Опрос, тест
Элементарные понятия о футболе, как игре (8 ч)							
5-6.				Беседа, тренинг	2	Элементарные понятия о футболе как игре.	Опрос, наблюдение
7-8.				Беседа, тренинг	2	Основы игры в футбол	Опрос, наблюдение
9-10.				Беседа, тренинг	2	Правила игры в футбол	Опрос, наблюдение
11-12.				Беседа, тренинг	2	Элементарные понятия о футболе как игре.	Наблюдение, анализ
Основные упражнения и технические приемы (54 ч)							
13-14.				Учебная игра	2	Стойка, передвижение, остановка, повороты игрока	Наблюдение, анализ
1	2	3	4	5	6	7	8
15-16.				Учебная игра	2	Стойка, передвижение, остановка, повороты игрока	Наблюдение, анализ
17-18.				Учебная игра	2	Ведение, остановка, передача мяча и удары по мячу	Наблюдение, анализ
19-20.				Учебная игра	2	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
21-22.				Учебная игра	2	Ведение мяча «восьмеркой»	Наблюдение, анализ

						поочередно меняя ногу	
23-24.				Учебная игра	2	Ведение мяча с обводкой стоек (фишек)	Наблюдение, анализ
25-26.				Учебная игра	2	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
27-28.				Учебная игра	2	Остановка мяча подошвой и голенью	Наблюдение, анализ
29-30.				Учебная игра	2	Остановка мяча грудью	Наблюдение, анализ
31-32.				Учебная игра	2	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
33-34.				Учебная игра	2	Короткие и длинные передачи в парах, тройках	Наблюдение, анализ
35-36.				Учебная игра	2	Диагональные передачи в одно касание	Наблюдение, анализ
37-38.				Учебная игра	2	Освоение правильного положения ноги при ударе по мячу с места	Наблюдение, анализ
39-40.				Учебная игра	2	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с места	Наблюдение, анализ
41-42.				Учебная игра	2	Освоение правильного положения ноги при ударе по мячу с места	Наблюдение, анализ
43-44.				Учебная игра	2	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с места	Наблюдение, анализ
45-46.				Учебная игра	2	Изучение ударов с разбега	Наблюдение, анализ
47-48.				Учебная игра	2	Удары по мячу внутренней и внешне стороной стопы с разбега	Наблюдение, анализ
49-50.				Учебная игра	2	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
51-52.				Учебная игра	2	Удары по мячу подъемом	Наблюдение, анализ

53-54.				Учебная игра	2	Удары по мячу головой	Наблюдение, анализ
55-56.				Тренинг	2	Жонглирование мячом подъемом на месте	Тест
57-58.				Учебная игра	2	Бег в тройках по кругу с передачей и приемам мяча впереди бегущим игроком	Наблюдение, анализ
59-60.				Тренинг	2	Удары по воротам	Тест
1	2	3	4	5	6	7	8
61-62.				Учебная игра	2	Прием вратарем катящегося мяча	Наблюдение, анализ
63-64.				Учебная игра	2	Прием вратарем высоко и низко летящих мячей	Наблюдение, анализ
65-66.				Тренинг	2	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	Тест
Двусторонняя игра (5 ч)							
67-68.				Соревнование	2	Двусторонняя игра	Зачет
69-70.				Соревнование	2	Двусторонняя игра	Зачет
71.				Учебная игра	1	Двусторонняя игра	Наблюдение, анализ
Итоговое занятие (1 ч)							
72.				Контрольное тестирование	1	Промежуточная аттестация	Тест

2-й год обучения

№ п/п	Дата проведения:		Время и место проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	по плану	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8
Вводное занятие (2 ч)							
1-2.				Беседа, практикум	2	Диагностика ЗУН. Инструктаж по ТБ. Правила оказания первой помощи.	Опрос, наблюдение
Развитие общей физической подготовки (22 ч)							
3-4.				Беседа, тренинг	2	Средства восстановления после нагрузки.	Опрос, наблюдение
5-				Беседа,	2	Упражнения на	Опрос, тест

6.				тренинг		развитие скорости.	
7-8.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие скорости.	Опрос, наблюдение
9-10.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие выносливости	Опрос, наблюдение
11-12.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение, анализ
13-14.				Беседа, тренинг	2	Упражнение на развитие гибкости.	Наблюдение, анализ
15-16.				Беседа, тренинг	2	Упражнение на развитие силы.	Наблюдение, анализ
17-18.				Беседа, тренинг	2	Бег в равномерном темпе.	Наблюдение, анализ
19-20.				Беседа, тренинг	2	Эстафетный бег.	Тест
21-22.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие прыгучести	Наблюдение, анализ
23-24.				Беседа, тренинг	2	Бег с препятствиями	Наблюдение, анализ
Техническая подготовка (22 ч)							
25-26.				Беседа, презентация	2	Влияние физических и природных факторов на технику футболиста	Опрос
1	2	3	4	5	6	7	8
27-28.				Учебная игра	2	Удары по катящемуся мячу. Удары внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
29-30.				Учебная игра	2	Удары подъёмом. Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой	Наблюдение, анализ
31-32.				Учебная игра	2	Остановка мяча грудью Удары по мячу головой	Наблюдение, анализ
33-34.				Учебная игра	2	Обводка на медленной скорости. Передача мяча партнёру	Наблюдение, анализ
35-36.				Учебная игра	2	Ловля низколетящего мяча вратарём. Ведение мяча, внутренней стороной стопы	Наблюдение, анализ

37-38.				Учебная игра	2	Ведение внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
39-40.				Учебная игра	2	Ведение между стоек	Наблюдение, анализ
41-42.				Учебная игра	2	Ведение сильной и слабой ногой	Наблюдение, анализ
43-44.				Тренинг	2	Удары внутренней, внешней стороной стопы. Удары подъёмом	Тест
45-46.				Соревнование	2	Двухсторонняя игра	Наблюдение, анализ
Подвижные игры с элементами футбола (8 ч)							
47-48.				Беседа	2	Правила подвижных игр с элементами футбола.	Тест
49-50.				Учебная игра	2	«Волейбол ногами». «Гандбол с элементами игрой головой»	Наблюдение, анализ
51-52.				Соревнование	2	«Отдай мяч капитану» «Салки мячом»	Наблюдение, анализ
53-54.				Контрольная игра	2	«Собачки». «Игра в четверо ворот»	Зачет
Терминология в футболе (8 ч)							
55-56.				Беседа	2	Боковая, аут, золотой мяч, разметка, ворота.	Беседа, опрос
57-58.				Беседа. Видео.	2	Пляжный футбол. Мини-футбол. Футзал	Беседа, опрос.
59-60.				Беседа. Видео	2	Гетры, бутсы, экипировка вратаря.	Тест
61-62.				Беседа. Видео	2	Вне игры	Опрос
Контрольная диагностика (4 ч)							
63-64.				Соревнование	2	Промежуточная аттестация. Ведение мяча на скорость. Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность	Тест
65-66.				Соревнование	2	Промежуточная аттестация. Игровое тестирование. КПД в игровой деятельности.	Тест
Легенды мирового футбола (5 ч)							

67-68.				Беседа. Видео	2	Пеле. Гарринча. Пушкаш Эйсебио. Метьюз. Яшин. Ривера.	Опрос, презентации
1	2	3	4	5	6	7	8
69-70.				Беседа. Видео	2	Кройф. Беккенбауэр. Мюллер. Платини. Марadona. Ван Бастен. Гуллит.	Опрос, презентации
71.				Беседа. Видео	1	Маттеус. Клинсман. Зидан.	Презентации
Итоговое занятие (1 ч)							
72.				Конкурс	1	Представление презентаций	Протокол

3-й год обучения

№ п/п	Дата проведения:		Время и место проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	по плану	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8
Входная диагностика (2 ч)							
1-2.				Беседа, практикум	2	Диагностика ЗУН Инструктаж по ТБ. Первая помощь при спортивных травмах, закаливание	Тест
Развитие общей физической подготовки (8 ч)							
3-4.				Контрольное занятие	2	Бег на 100, 500 и 1000 метров. Упражнения с гантелями.	Нормативы
5-6.				Контрольное занятие	2	Бег на 3000 метров Упражнения со штангой.	Нормативы
7-8.				Тренинг	2	Баскетбол без ведения.	Мини-тест
9-10.				Тренинг	2	Гандбол с элементами игры головой	Мини-тест
Развитие специальной физической подготовки (10 ч)							
11-12.				Мастер-класс, тренинг	2	Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	Учебная игра, наблюдение, анализ

13-14.				Тренинг	2	Челночный бег 3-10, 4-5. Рывки и ускорения с мячом	Наблюдение, анализ
15-16.				Тренинг	2	Прыжки и бег с отягощениями	Наблюдение, анализ
17-18.				Тренинг	2	Полоса препятствий с мячом.	Наблюдение, анализ
19-20.				Тренинг	2	Игровые упражнения с повышенной интенсивностью	Наблюдение, анализ
Специальные упражнения и технические приемы (40 ч)							
21-22.				Беседа, практикум	2	Особенность специальных упражнений для полевых игроков и вратаря	Учебная игра, наблюдение, анализ
23-26.				Мастер-класс, тренинг	4	Обводка игроков, переброс мяча	Учебная игра, наблюдение, анализ
27-28.				Тренинг	2	Жонглирование бедром и головой	Учебная игра, наблюдение, анализ
1	2	3	4	5	6	7	8
29-30.				Тренинг	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Учебная игра, наблюдение, анализ
31-32.				Тренинг	2	Ведение и остановка мяча различными способами	Учебная игра, наблюдение, анализ
33-34.				Тренинг	2	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	Учебная игра, наблюдение, анализ
35-36.				Тренинг	2	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	Учебная игра, наблюдение, анализ
37-38.				Тренинг	2	Удары по воротам различными способами	Учебная игра, наблюдение, анализ
39-40.				Тренинг	2	Дальние удары по воротам различными способами	Учебная игра, наблюдение, анализ

41-42.				Тренинг	2	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	Учебная игра, наблюдение, анализ
43-44.				Тренинг	2	Удары по воротам после прострела	Учебная игра, наблюдение, анализ
45-46.				Тренинг	2	Отбор мяча различными способами	Учебная игра, наблюдение, анализ
47-48.				Тренинг	2	Подкат с тыла, встречный подкат	Учебная игра, наблюдение, анализ
49-50.				Тренинг	2	Отбор мяча подкатом	Учебная игра, наблюдение
51-52.				Тренинг	2	Финты и их выполнение	Учебная игра, наблюдение
53-54.				Тренинг	2	Бросок вратаря за мячом, отбивание мяча кулаком	Учебная игра, наблюдение, анализ
55-56.				Тренинг	2	Игра вратаря на выходах	Учебная игра, наблюдение
57-58.				Контрольное занятие	2	Подача угловых ударов	Нормативы
59-60.				Контрольное занятие	2	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	Нормативы
Учебно-тренировочная игра с заданием (8 ч.)							
61-62.				Беседа, практикум	2	Тактические действия игры в защите и нападении.	Наблюдение, анализ
63-64.				Соревнование, тестирование	2	Взаимодействие игроков в защите. Действие защитников при подаче угловых, штрафных ударов	Учебная игра, наблюдение, анализ, тест
65-66.				Соревнование, тестирование	2	Взаимодействие игроков при игре в 3, 4 защитника.	Учебная игра, наблюдение

						Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов, штрафных ударов	е, анализ, тест
1	2	3	4	5	6	7	8
67-68.				Соревнование, тестирование	2	Взаимодействие игроков при игре в одного нападающего, в два нападающих	Учебная игра, наблюдение, анализ, тест
Двусторонняя игра (2 ч.)							
69-70.				Футбольный праздник	2	Итоговая аттестация	Учебная игра, тест
Итоговое занятие (2 ч.)							
71-72.				Круглый стол	2	Подведение итогов. Обсуждение, выводы	Анализ, рекомендации

Приложение №2

Формы контроля и оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Сдача контрольных нормативов на уровень физической готовности

По окончании 1 года обучения

7-11 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4.	Выносливость	6-минутный бег	800	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой	1	2	4

перекладине из вися (раз)

12-15 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,1	5,5-5,0	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	9,3	8,7-8.5	8,4
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	160-185	190
4.	Выносливость	6-минутный бег	1000	1100-1200	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	5-6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	2	4-5	6

Тест - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров «сильной» ногой любым способом. Низкий-4 раза. Средний- 5 раз. Высокий- 6 раз.

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук. Низкий- 5 раз. Средний- 10 раз. Высокий- 12 раз

Тест - Удары по катящемуся мячу по воротам 2 из 3. Удары производятся с расстояния не ближе 15 метров. Пробивается 10 ударов. Низкий- 4 попадания. Средний- 5 попаданий. Высокий- 6 попаданий.

По окончании 2 года обучения

7-11 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	140	160
4.	Выносливость	6-минутный бег	900	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	2	3	5

12-15 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,0	5,6-5,9	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,5	8,6-8.4	8,3
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	170-185	200
4.	Выносливость	6-минутный бег	1030	1100-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6-8	9
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	2	5-6	7

Тест - «Восьмёрка». Связан с обеганием пяти стоек, установленных в 10 мерах одна от другой, в углах и в центре квадрата. По сигналу футболист начинает движение с мячом от стойки, последовательно обводит остальные стойки. Низкий - 20с, средний – 18с, высокий - 16с.

Тест - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров каждой ногой любым способом. Низкий - 5 попаданий, средний – 6, высокий – 7.

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук (Низкий - 15 раз, средний – 25, высокий - 40). Набивание головой (Низкий - 5 раз, средний – 7, высокий - 10).

Тест - Передача в пара. Выполняются передачи через фишки 50 см. Расстояние между пасущими 8 метров. Передачи выполняются в одно касание. Низкий - 10 передач, средний – 14, высокий – 16.

По окончании 3 года обучения

7-11 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (с)	6,5	6.0	5,6
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	145	165
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	950	1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	2	4	6

12-15 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (с)	5,9	5,5-5,1	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,1	8,7-8.3	8,1
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	155	180-195	200
4.	Выносливость	6-минутный бег	1030	1200-1300	1400
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	3	7-9	10
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	2	6-7	8

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней, и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром. Низкий - 15 раз, средний – 20, высокий – 25.

Тест - Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Расстояние до ворот 10 метров. Низкий - 2 попадания, средний – 3, высокий – 4.

Тест - Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площадки), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 метрах от штрафной площадки, а через каждые 2 м ставятся ещё 3 стойки) и, не доходя до штрафной, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Низкий - 12с, средний - 11с, высокий - 10с.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более 4 шагов). Выполняется по коридору 10 метров. Низкий - 25 м, средний - 30 м, высокий - 35 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 метра, разбег не более 4 шагов. Низкий - 20 м, средний - 25 м, высокий - 28 м.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3х10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20

Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сеть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают

друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.
Критерием, служит минимальное время.

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34