

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ново – Удинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА:

Зам. директора по ВР:

\_\_\_\_\_ Бузикова В. С.  
от « 28 » августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора № 270

« 30 » августа 2024 г

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 8-14 лет

срок реализации программы: 2 года

уровень программы: ознакомительный

статус программы: адаптированная

Составитель программы:  
Мамуркова Алена Николаевна,  
педагог дополнительного образования

2024 год

с. Новая Уда

## Содержание

Пояснительная записка

1. Комплекс основных характеристик программы:
    - 1.1. Объем и содержание программы
    - 1.2. Планируемые результаты
  2. Комплекс организационно-педагогических условий:
    - 2.1. Учебный план
    - 2.2. Календарно-учебный график
    - 2.3. Оценочные материалы
    - 2.4. Методические материалы
  3. Условия реализации программы
- Список литературы

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Дополнительная общеразвивающая программа по футболу* Муниципального бюджетного образовательного учреждения Ново-Удинская СОШ (далее - Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе начальной подготовки вида спорта «Футбол».

***Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:***

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Устава МБУ ДО «Спортивная школа Усть-Удинского района».

***Направленность*** Программы - физкультурно-спортивная.

***Актуальность*** дополнительной общеразвивающей программы по Футболу 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.

***Новизна данной программы*** заключается в возможности методами физической

культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных.

**Отличительные особенности** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в футболе для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по футболу. Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения, а практический раздел - программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка футболистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

#### **Режим занятий**

Деятельность секции «Футбол» организуется по утвержденному расписанию для двух групп. 144 часа- 1 год обучения, 144 часа- 2 год обучения.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

**Адресат программы:** учащиеся *8-14 лет*. В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 8 до 14 лет в две группы, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

**Форма обучения:** очная.

**Количество учащихся в группе:** 15 человек.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

**Формы проведения учебно-тренировочных занятий:**

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях;

**Типы занятий:** учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

**Основной целью** Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий футболом.

**Программные задачи :**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий футболом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники игры в футбол.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Объем, содержание программы

Объем программы: 2 года обучения по 144 часа первый и второй год обучения

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	30
3.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	34
4.	Избранный вид спорта	50
5.	Другие виды	20
6.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)
	<b>Всего часов:</b>	<b>264</b>

### Содержание программы

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола.

Подготовка юных футболистов - это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана.

При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- непрерывное обучение навыкам техники игры в футбол;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом

биологического возраста обучающихся;

- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Под теоретической подготовкой футболиста на спортивно- оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики футбола. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих футболистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

## Примерное содержание теоретической подготовки

<p>Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.</p>	<p>Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).</p>
<p>Техника безопасности. Профилактика травматизма.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.</p>
<p>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.</p>	<p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p>
<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.</p>	<p>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения</p>



	<p>переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.</p> <p>Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).</p>
<p>Физиологические основы спортивной тренировки.</p>	<p>Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</p> <p>Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p> <p>Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.</p> <p>Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p>	<p>Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</p> <p>Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.</p> <p>Круглогодичность занятий по физической подготовке.</p>
<p>Техническая подготовка.</p>	<p>Понятие о спортивной технике.</p> <p>Классификация и терминология технических приёмов.</p> <p>Контрольные упражнения и нормативы по</p>

	<p>технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</p>
<p>Тактическая подготовка.</p>	<p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.</p>
<p>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.</p>	<p>Моральные качества спортсмена. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.</p>
<p>Правила игры. Организация и проведение соревнований.</p>	<p>Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу.</p>

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Физическая подготовка футболиста представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

### ***Состав средств общей физической подготовки.***

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося.

**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 рук и 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 вперёд в движении.

**4. Акробатические упражнения.** Кувырки вперёд 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).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для футбола.

Основными средствами специальной физической подготовки являются Физические упражнения:

1. **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 510 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, 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.

2. **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.

3. **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 180 градусов). 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 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 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).

4. **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 баскетбол по упрощенным правилам. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) 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 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.

**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, 19 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.

**6. 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.

**5. 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.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики. **Техника игры.**

**1). 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.

**6. .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.

**7. .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.

**8. .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.

2) **.Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно 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.

б). **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).

7). **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8). **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.

9). **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 подброшенному перед собой мячу) на точность.

### 1. **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).

## **2. 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.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков футбола, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

### ***Результатом реализации программы являются:***

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в конце года и проводятся в виде промежуточной аттестации.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 7-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта футбол.

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год - в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.



## 2.2 Календарный учебный график для группы 1( старшая)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3.09.	10.10-10.50 11.00-11.40	Лекция	2	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
2		4.09	8.30-9.10 9.20-10.00	Лекция	2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
3		10.09	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
4		11.09	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники удара по	Спортзал /площадка(в	

						мячу на месте.	зависимости от погодных условий)	
5		17.09	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
6		18.09	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
7		24.09	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
8		25.09	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

9	Ок тя брь	1.10	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
10		2.10	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
11		8.10	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
12		9.10	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
13		15.10	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)

							х условий)	
1 4		16.10	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
1 5		22.10	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
1 6		23.10	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	СФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
1 7		29.10	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
1 8		30.10	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

							сти от погодных условий)	
19	Ноябрь	5.11	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
20		6.11	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
21		12.11	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Судейская практика	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
22		13.11	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
2		19.11	10.10-10.50	Практическое	2	Подвижные игры с	Спортзал /площадка	

3			11.00-11.40	ое		элементами футбола.	а(в зависимости от погодных условий)	
24		20.11	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
25		26.11	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
26		27.11	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
27	Декабрь	3.12	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

28	4.12	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
29	10.12	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
30	11.12	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
31	17.12	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
32	18.12	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)

							х условий)	
3 3		24.12	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
3 4		25.12	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебное	2	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
3 5	Январь	14.01	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
3 6		15.01	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
3 7		21.01	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	



						мяча.	сти от погодных условий)	
38		22.01	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	СФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
39		28.01	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	СФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
40		29.01	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
41	Февраль	4.02	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
4		5.02	8.30-9.10	Практическое	2	Обучение и совершенствование	Спортзал /площадка	

2			9.20-10.00	ое		техники передач мяча на месте и в движении.	а(в зависимости от погодных условий)	
4 3	11.02	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебн ое	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	Спортзал /площадк а(в зависимости от погодных условий)		
4 4	12.02	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебн ое	2	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	Спортзал /площадк а(в зависимости от погодных условий)		
4 5	18.02	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебн ое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадк а(в зависимости от погодных условий)		
4 6	19.02	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадк а(в зависимости от погодных условий)		

4 7		25.02	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение тактическим действиям в защите.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
4 8		26.02	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение тактическим действиям в защите.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
4 9	Март	4.03	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
5 0		4.03	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	
5 1		11.03	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)	

							х условий)	
5 2		12.03	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
5 3		18.03	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
5 4		19.03	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
5 5		25.03	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
5 6		26.03	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

							сти от погодных условий)	
57	Апрель	1.04	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
58		2.04	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
59		8.04	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
60		9.04	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
6		15.04	10.10-10.50	Учебное	2	Обучение и совершенствование	Спортзал /площадка	

1			11.00-11.40	ое		техники персональной защите.	а(в зависимо сти от погодны х условий)	
6 2	16.04	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебн ое	2	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)		
6 3	22.04	10.10-10.50 11.00-11.40	Учебн ое	2	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)		
6 4	23.04	8.30-9.10 9.20-10.00	Учебн ое	2	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)		
6 5	29.04	10.10-10.50 11.00-11.40	Практ ическ ое	2	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)		

6 6		30.04	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	СФП	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
6 7	Май	6.05	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
6 8		7.05	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
6 8		13.05	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
7 0		14.05	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных

							х условий)	
7 1		20.05	10.10-10.50 11.00-11.40	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
7 2		21.05	8.30-9.10 9.20-10.00	Практическое	2	Итоговое занятие.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
					Итого	144		

**Календарный учебный график для группы 2 (Младшая)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятий	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Лекция	2	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных	



						процессе.	х условий)	
2		8.09	16.00-16.40 16.50-17.30	Лекц ия	2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
3		9.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
4		15.09	16.00-16.40 16.50-17.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
5		16.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
6		22.09	16.00-16.40 16.50-17.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и	Спортзал /площадк а(в зависимо	

						полулета.	сти от погодных условий)	
7		23.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
8		29.09	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
9		30.09	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
10	Октябрь	6.10	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
11		7.10	19.00-19.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование	Спортзал /площадка	

			19.50-20.30	ное		техники остановки мяча.	а(в зависимости от погодных условий)	
12		13.10	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
13		14.10	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
14		20.10	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
15		21.10	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

16		27.10	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	СФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
17		28.10	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
18	Ноябрь	3.11	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
19		10.11	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
20		11.11	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)

							х условий)	
21		17.11	16.00-16.40 16.50-17.30	Учеб ное	2	Судейская практика	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
22		18.11	19.00-19.40 19.50-20.30	Прак тиче ское	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
23		24.11	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
24		25.11	19.00-19.40 19.50-20.30	Прак тиче ское	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
25	Де ка бр	1.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадк а(в зависимо	

	Б						сти от погодных условий)	
26		2.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
27		8.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
28		9.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
29		15.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
30		16.12	19.00-19.40	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка	

			19.50-20.30	ское			а(в зависимости от погодных условий)	
31		22.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
32		23.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
33		29.12	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
34		30.12	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

35	Январь	12.01	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
36		13.01	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
37		19.01	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
38		20.01	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	СФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
39		26.01	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	СФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)



							х условий)	
40		27.01	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
41	Фе вр ал ь	2.02	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
42		3.02	19.00-19.40 19.50-20.30	Прак тиче ское	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
43		9.02	16.00-16.40 16.50-17.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
44		10.02	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных	Спортзал /площадк а(в зависимо	

						положений.	сти от погодных условий)	
45		16.02	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
46		17.02	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
47		24.02	19.00-19.40 19.50-20.30	Учебное	2	Обучение тактическим действиям в защите.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
48	Март	2.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение тактическим действиям в защите.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
49		3.03	19.00-19.40	Учебное	2	Обучение и совершенствование	Спортзал /площадка	

			19.50-20.30	ное		техники быстрого прорыва.	а(в зависимости от погодных условий)	
50		9.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
51		10.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
52		16.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
53		17.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Учебная игра.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

54		23.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
55		24.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
56		30.03	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
57		31.03	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных условий)
58	Апрель	6.04	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	ОФП.	Спортзал /площадка (в зависимости от погодных

							х условий)	
59		7.04	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
60		13.04	16.00-16.40 16.50-17.30	Прак тиче ское	2	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
61		14.04	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
62		20.04	16.00-16.40 16.50-17.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	Спортзал /площадк а(в зависимо сти от погодны х условий)	
63		21.04	19.00-19.40 19.50-20.30	Учеб ное	2	Обучение и совершенствование техники зонной	Спортзал /площадк а(в зависимо	

						защиты.	сти от погодных условий)	
64		27.04	16.00-16.40 16.50-17.30	Учебное	2	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
65		28.04	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
66	Май	4.05	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	СФП	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
67		5.05	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
68		11.05	16.00-16.40	Практическое	2	Совершенствование основных	Спортзал /площадка	

			16.50-17.30	ское		тактических навыков.	а(в зависимости от погодных условий)	
68		12.05	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
70		18.05	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
71		19.05	19.00-19.40 19.50-20.30	Практическое	2	Совершенствование основных тактических навыков.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	
72		25.05	16.00-16.40 16.50-17.30	Практическое	2	Итоговое занятие.	Спортзал /площадка(в зависимости от погодных условий)	

					Ит	144		
					ог			
					о			

## **V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Реализация программы соответствует поставленным задачам перед спортивно-оздоровительным этапом. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получают начальные навыки игры в футбол.

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий футболом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

***Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств***



Морфофункциональн ые показатели,	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+						+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности	+			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

### ***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - не более 2 часов;

### ***Методические принципы***

Занятия необходимо проводить, соблюдая педагогические принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуализацию.

Принцип всесторонности предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних волевых качеств.

Принцип сознательности - один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в велосипедном спорте.

Принцип постепенности предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

Принцип повторности применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.

Принцип индивидуальности выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

### ***Методы тренировки***

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности

обучающегося и тренера.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

Существенное значение для правильного тренировочного процесса имеет применение в занятиях различных методов выполнения физических упражнений, способствующих развитию физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод - характеризуется выполнением физических

упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод - отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода - он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод - характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток - он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки - характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

### ***Средства тренировки***

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия,

выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

**Соревновательные упражнения** - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

**Специальные упражнения** - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные "квадраты", держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально подготовительные.

**Общеподготовительные упражнения** - это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

### ***Требования к методике тренировочных занятий с детьми:***

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки.

Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

### ***Методика проведения учебно-тренировочного занятия***

*Учебно-тренировочные занятия* — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

***Подготовительная часть*** учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

*Различают общую и специальную разминку.* Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки —

углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз»:

**Основная часть** учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55-60 минут.

**Заключительная часть** учебно-тренировочного занятия (в спорте ее

чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 минут.

## IX. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:*

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

### ***Методические указания к выполнению контрольных упражнений***

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Бег на 1000 м.(500 м.)проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время

фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд

## Таблица определения уровня развития физических

### качеств у обучающихся

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
			юноши			девушки		
скоростные	Бег 30 м/с	6-10	7,5 и	7,4-5,6	5,5 и	7,6 и	7,5-5,9	5,8 и
		11-15	6,3 и	6,2-4,6	4,5 и	6,4 и	6,3-5,3	5,2 и
		16-17	5,2 и	5,1-4,5	4,4 и	6,1 и	5,9-5,1	5,0 и
		6-10	<b>9,9 и</b>	9,8-8,7	8,6 и	10,4 и	10,3-9,2	9,1 и
		11-15	<b>9,3 и</b>	9,2-8,4	8,3 и	10,0 и	9,9-8,8	8,7 и



		16-17	<b>8,6 и</b>	8,5-7,8	7,7 и	9,7 и	9,6-8,6	8,5 и
		6-10	<b>124 и</b>	125-169	170 и	110 и	111-159	160 и
		11-15	<b>167 и</b>	168-212	213 и	140 и	141-199	200 и
		16-17	<b>212 и</b>	213-259	260 и	155 и	156-204	205 и
Выносливость	бег 500 м (мин)	6-10	Без учета времени					
		11-15	2,50 и	2,49	2,15-и	3,00-и	2,59	2,20- и
		16-17	2,00 и	1,59	1,30 и	2,50 и	2,49	2,10 и
гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-10	2 и	3-6	7,0 и	3 и ниже	4-10	11 и
		11-15	4 и	5-10	11 и	5 и ниже	6-13	14 и
		16-17	5 и	6-12	13 и	7 и ниже	8-17	18 и
СИЛОВЫЕ	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой	6-10	1 и	2-4	5 и выше	4 и ниже	5-10	11 и
		11-15	3 и	4-7	8 и выше	6 и ниже	7-13	14 и
		16-17	5 и ниже	6-10	11 и выше	8 и ниже	9-16	17 и выше

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 7 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»).

**Ведение документации при подведении итогов:** протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

- Футбольное поле размером 100х60 м;
- Спортивный зал или манеж размером не менее 40х30м. и не более 50х90м.

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Переносные ворота стандартного	штука	4
2.	Переносные ворота (3м.х2м.)	штука	4
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
4.	Теннисный мяч	штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

- медикаменты для оказания доврачебной помощи;
- оборудование для проведения соревнований;

#### **Вспомогательное оборудование.**

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения инвентаря;

#### **Оборудование для проведения теоретических занятий.**

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;
- методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати;

## Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе.-М.,ФиС, 1978.
2. Блаттер Й.С. Правила игры FIFA. - перевод на русский язык санкционирован ФИФА и выполнен Российским футбольным союзом, 2010 г. 134с.
3. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
4. Годик М. А., Борозанов Г. Л., Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / российский футбольный союз. - М.: советский спорт, 2011.-160 с.: ил.
5. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г
6. Губа В. П., Лексаков А. В. организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / -М.: Советский спорт, 2012. - 176 с. : ил. год.
7. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
8. Губа В. П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/В.П.Губа, А.В.Лексаков - М.: Советский спорт, 2012.
9. Кикнадзе. И. футбол учебная программа для спортивных школ. - Москва 1981.- 116 с.
10. Козлов М.С. , Спортивные игры . - гос. из-во физкультура и спорт, Москва 1955. - 372 с.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
12. Кузнецов. А. А. Футбол настольная книга детского тренера. - М. Профиздат, 2011. - 406 с.
13. Лаптев А.П., Сучилина А.А. Юный футболист. . - М.: ФИС, 1983
14. Мифтахов М.С., КаюмовД,Д., Программа учебно- тренировочной работы в спортивных школах. 2001 г.
15. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник - учеб.пособие для олимпийского образования - 22-е изд., перераб. И доп. - М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.:ил.
16. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
17. Тунис М. Психология футбола. - М. Профиздат, 2012.- 118 с.
18. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и

к срокам обучения по этим программам, 2013г.

19. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

20. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, 2013.

22. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.

23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.

24. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.

25. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.

26. Футбол для начинающих/пер. с англ. А.Н.елькова - М.: АСТ: Астрель, 2008.- 48 с.:ил.