Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от «31» мая 2018 г. №5)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
от «31» мая 2018 г. №918

Утверждена
приказом МОБУ «Сясьстройская
средняя общеобразовательная школа №1»
/С.А. Умнова /
от "26" 2018 г. № 62

Утверждена
приказом МОБУ «Пашская
средняя общеобразовательная школа»
/Н.Ю. Ионова /
от 31 мая 2018 г. № 90

Утверждена
приказом МОБУ «Алексинская
средняя общеобразовательная школа»
/Л.А. Суворова/
от "2" июня 2018 г. № 239

Утверждена
приказом МОБУ «Гостинопольская
основная общеобразовательная школа»
/Борунова Н.Л
от "31" мая 2018 г. № 72

Утверждена
приказом МОБУ «Селивановская
основная общеобразовательная школа»
/Т.А. Ковтуненко/
от "26" июня 2018 г. № 92

Утверждена
приказом МОБУ «Потанинская
основная общеобразовательная школа»
/О.А. Грибанова/
от "31" мая 2018 г. № 37

Утверждена
приказом МОБУ «Новоладожская
средняя общеобразовательная школа №1»
/Е.А. Алексеева /
от "29" июня 2018 г. №123

Утверждена
приказом МДОБУ «Детский сад №18
«Теремок»
/И.В. Кондратьева/
от "15" 06 2018 г. №20/о

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Срок реализации программы 1 год

Составители:
тренер-преподаватель по футболу
Секретарёва Ирина Алексеевна
заместитель директора по учебно-воспитательной работе Лисицына Марина Сергеевна
старший методист по сетевому взаимодействию
Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой
2018 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана на основе:

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

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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»;

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

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее по тексту – программа) была использована:

Примернаяпрограмма спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «ФУТБОЛ», утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2010 г.

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей учащихся. Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в

соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль за индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Задачи:

-удовлетворить потребности, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры;

-содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

-выявить способных детей к занятиям футболом;

-создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

-способствовать социализации и адаптации, учащихся к жизни в обществе;

-привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-содействовать развития физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

-содействовать развития физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей от 5 лет до 18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Особенностью реализации программы для детей от 5 лет, являются возрастные особенности детей этого возраста. В игровой деятельности детей появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Пятый год жизни является периодом интенсивного роста организма ребенка. В играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Детям доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Дети отличаются хорошей координацией движений. На шестом году жизни улучшаются показатели ловкости, быстроты движений, двигательной реакции. Движения становятся более осмысленными, управляемыми. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей. В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнительстве, эмоционально осознанное восприятие. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Обучение элементам футбола в игровой форме возможно с 5лет, это даёт возможность правильно сформировать начальные умения и навыки, необходимые вдальнейшем для освоения более сложных движений.

При определенииучебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в баскетболе
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне. Программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы, является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитыватькак относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию учащихся таких качеств, как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

Программа может реализовываться с использованием сетевой формы реализации.

1. Учебно – тематическое планирование

44 недели

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	20
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	56
2.2.	Избранный вид спорта	100
Общее количество часов		176

38 недель

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	18
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	51
2.2.	Избранный вид спорта	83
Общее количество часов		152

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Учащихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия футболистов в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по футболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Примерные темы по теоретической подготовке

№	Наименование темы
1	Физическая культура и спорт в России
2	Состояние иразвитие футбола в России и в мире
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом
6	Общая характеристика спортивной подготовки
7	Профилактика травматизма в спорте
8	Основы техники игры и техническая подготовка
9	Основы тактики игры и тактическая подготовка
10	Физические качества и физическая подготовка
11	Спортивные соревнования
12	Правила по футболу и мини-футболу
13	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

1.Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

2.Состояние и развитие футбола в России и в мире

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Достижения, занимающихся футболом в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4.Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5.Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

6.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7.Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

8.Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

9.Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр и анализ видеозаписей игр.

10.Основы тактики игры и тактическая подготовка

Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Классификация приемов тактики игры. Анализ тактики изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения тактике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие тактических приемов. Просмотр и анализ видеозаписей игр.

11. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положения о проведении соревнований по футболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

12. Правила соревнований по футболу и мини-футболу

Правила соревнований по футболу и мини-футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История и развитие. Цели и задачи. Нормативы

Практическая подготовка

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей детей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка, включает в себя:

Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20,30см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.

Эстафеты –сэлементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекатов группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».

Специальная физическая подготовка, включает в себя:

Воспитание физических качеств.

Развитие гибкости-ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10 - 15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости-разно направленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

Избранный вид спорта

Основными направлениями в области избранный вид спорта, является:

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка, включает в себя:

Техника передвижения.Бег: обычный, спиной вперед, скрепными приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

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

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

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

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

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

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

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

Тактическая подготовка, включает в себя:

Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямойи изменением направления). Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не

выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

В рамках участия в соревнованиях учащиеся приобретают, не только практику участия в соревнованиях, но и основы судейской практики.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков, учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Учащимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режимы учебно-тренировочных занятия: в год 176 часов (при 44 неделях); 152 часа (при 38 неделях), 4 часа в неделю, продолжительность занятия 1-2 академических часа.

Форма обучения – очная.

Формы занятий:

урочная	неурочная
1.Учебно-тренировочные занятия: теоретические и практические.	1.Соревнования и спортивно-массовые мероприятия. 2. Просмотр соревнований. 3.Домашнее задание. 4.Самостоятельные занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов футбола, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики бадминтона, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Формы организации учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими учащимися;
- участие в соревнованиях и иных спортивно-массовых мероприятиях;
- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час -45 минут)
10	15 - 20	30	4	1-2

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно - методические материалы.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
футбольные мячи	20
Футбольные ворота	2
Сетка для мячей	3
Флажки угловые	8
Комплект барьеров	16
Конусы тренировочные	20
Скакалки	20
Фишки переносные	20
Накидки	20

Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
ноутбук	1

Перечень учебно - методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
официальный интернет – портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 №0001201501080007
http://футбол-удары.рф/knigi-o-futbole.html Индивидуальная подготовка юных

футболистов
Внеурочная деятельность учащихся футбол. Просвещение. Москва.2011г.
Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Олимпия. Человек. 2008г.
Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
Кук М. Сто и одно упражнение для юных футболистов. А.С.Т. Астрель. Москва 2003г.
Лях В.И.Мой друг физкультура. «Просвещение» 2005г.
Новая школа футбольной тренировки. «Олимпия Пресс» 2008г.
Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детских юношеских спортивных школ, специализированных детских юношеских школ, рекомендовано техническим комитетом РФС «Советский спорт» Москва 2011г.
Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт - Москва, - 2012 -294 с.
Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, - 2012 -208 с

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся

Будут знать:

Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Правила игры в футбол;

Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;

Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе;

Правила проведения соревнований по футболу и мини-футболу.

Будут уметь:

Приобретать жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;

Проводить специальную разминку для футболиста;

Овладеют начальными основами техники и тактики игры футбол;

Овладеют основами судейства в футболе.

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность в результатеколлективныхдействий.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.

Особенности освоения программы учащимися 5-6 лет, является приобретение начальных навыков и умений, необходимых для повышения уровня физической подготовленности.

4. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания тренировочных занятий в течение всего учебного года.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Формами промежуточной аттестации учащихся, является анализ выполнение учебно-тематического планирования, выполнение учащимися нормативов испытаний (тестов), для оценки результатов освоения программы.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований программы, критериями оценки является соответствие выполнения учебно-тематического планирования, соответствие выполнения нормативов испытаний (тестов)

Промежуточная аттестация учащихся проводиться с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения Приложение №2).

Приложение №1

Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года – 44 недели или 38 недель;

Количество учебных часов в год– 176 часов (при 44 неделях); 152 часа (при 38 неделях);

Количество учебных часов в неделю – 4 часа;

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен 45 минутам, дошкольники 30 минут);

Начало учебного года – 1 сентября 2018 года;

Сроки и продолжительность каникул – с 31 декабря 2018 года по 09 января 2019 года (10 дней); с 01 июля по 11 августа 2019 года (42 дня)

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года

4 ноября 2018 года - День народного Единства

1-8 января 2019 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2019 года - День защитника Отечества

8 марта 2019 года - Международный женский день

1 мая 2019 года - Праздник весны и труда

9 мая 2019 года - День Победы

12 июня 2019 года - День России

Промежуточная аттестация – май 2019 года

Окончание учебного года 31 августа 2019 года (при 44 неделях); 31 мая 2019 года (при 38 неделях);

Режим работы с 8.00 ч. до 20.00 ч.

Сроки приёма на обучение с 01 февраля по 31 августа 2018 года.

Адреса на базе, которых проходят занятия: согласно договоров сетевой формы реализации программы.

Приложение №2

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы

Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 6 до 8 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,2	7,0	6,2
3.	Смешанное передвижение (1 км)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	2	3	4	-	-	-
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол.раз)	6	9	15	4	6	11
6.	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол.раз)	2	3	4	1	2	3
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
11	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 9 до 10 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
4.	Бег на 1 км (мин. с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	2	3	5	-	-	-
6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол.раз)	9	12	20	7	9	15
7.	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	10	13	22	5	7	13
8	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
11	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
13	Кросс на 2 км.по пересечённой местности	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
14	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 11 до 12 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10.9	10,1
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
4.	Бег на 1,5 км (мин. с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.17
5.	Бег на 2 км (мин. с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	3	4	7	-	-	-
7.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол.раз)	11	15	23	9	11	17
8.	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	13	18	28	7	9	14
9.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
14.	Кросс на 3 км.по пересечённой местности	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
15	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 13 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
4.	Бег на 2 км (мин. с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
5.	Бег на 3 км (мин. с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	6	8	12	-	-	-
7.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол.раз)	13	17	24	10	12	18
8.	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	20	24	36	8	10	15
9.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
12.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол.раз за 1 минуту)	35	39	49	31	34	43
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
14.	Кросс на 3 км.по пересечённой местности	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
15.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 18 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Бег 60 м (мин. с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
3.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
4.	Челночный бег 3х10 м (мин. с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
5.	Бег на 2 км (мин. с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
6.	Бег на 3 км (мин. с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	9	11	14	-	-	-
8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол.раз)	-	-	-	11	13	19
9.	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	27	31	42	9	11	16
10.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
13.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол.раз за 1 минуту)	36	40	50	33	36	44
14.	Кросс на 3 км.по пересечённой местности	-	-	-	19.00	18.00	16.30
15.	Кросс на 5 км.по пересечённой местности	26.30	25.30	23.30	-	-	-
16.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

* Технико-тактическая программа: Упражнения на освоениетехники передвижений с мячом и без мяча, ведения мяча, передач и удары. Атакующие и защитные действия.