**Управление образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принята на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Протокол № \_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

 \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол»**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 1 год

 Разработчик:

 тренер-преподаватель

 Лазарев Сергей Георгиевич

 МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

п. Плотниково 2020г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | **3** |
| 1.2 | Цель и задачи программы | **5** |
| 1.3 | Учебный план с часовой нагрузкой | **6** |
| 1.4 | Содержание программы | **7** |
|  1.5 | Планируемые результаты |  **14** |
| 1.6 | Личностные, мета-предметные и предметные результаты | **16** |
| **2** | **Комплекс организационно - педагогических условий** |  |
| 2.1 | Условия реализации программы | **17** |
| 2.2 | Формы аттестации | **27** |
| 2.3 | Оценочные материалы |  **29** |
| **3** | **Методическое обеспечение программы** | **29** |
|  |  |  |
| 3.2. | Список литературы для педагогов | **30** |
| 3.3. | Список литературы для учащихся |  **31** |
| **4.** | Приложения | **33** |
| 4.1 | Словарь терминов и определений |  **41** |

 1.1.**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сегодня нет на свете человека, равнодушного к спорту. Физкультура и спорт неразрывно связаны с совершенствованием моральных и волевых факторов, благодаря которым люди развиваются не только физически, но и духовно. Замечательным средством развития личности является футбол. В последние годы у подрастающего поколения вновь проявляется большой интерес к этому виду спорта.

Изучение программного материала рассчитано на 1год.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно–тренировочного материала для работы по футболу и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Данная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года;
* Приказом Мин-просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным прогаммам»;
* Письмом Мин-обрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

 **Новизна**  программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала.

С учетом специфики вида спорта «Легкая атлетика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

5

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

 **Актуальность программы** состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить необходимую двигательную активность. Поэтому, одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Легкая атлетика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

**Отличительной особенностью д**анной программы является не только физическая и технико–тактическая подготовка юных легкоатлетов, так же один из важных моментов это то, что большинство занятий проводятся на открытом воздухе.

**Возраст детей.**

В «ДЮСШ» зачисляют детей в возрасте от 7 до 18лет. Дети приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами.

**Срок реализации данной программы:** Реализация данной программы рассчитана на 1 год, 46 недель -276 часов (3-раза в неделю по 2 часа).

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

**1.2.Цели и задачи программы:**

**Цель программы:**  разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

образования детей;

Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва авторского коллектива под редакцией С.Н. Андреевадля мини- футбола и Футбол. Поурочная программа для учебно- тренировочных групп 1-го и 2–го годов обучения ДЮСШ и СДЮЩОР под релакцией И.А. Швыкова

Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей Московского института открытого образования;

**Программа предполагает решение основных задач:**

*Воспитательные:*

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

*Развивающие:*

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;

- развить физические и морально-волевые качества легкоатлета;

- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия легкой атлетикой;

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;

- развивать память, мышление;

 *Образовательные:*

* - Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий легкой атлетикой;

- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику и тактику легкой атлетики.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и

тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

**Учебно-тематический план СО- года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **126** |  | **126** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | **276** | **29** | **247** |  |  |

**1.4.Содержание курса**

**( спортивно-оздоровительный этап)**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в Футболе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных Футболистов высокой квалификации. В подготовке Футболистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

 Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**Общая физическая подготовка.**

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

*Упражнения с набивным мячом.*(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

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

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

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

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

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

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

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. *Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техническая подготовка**

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой*. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой*. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча*. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения* (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

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

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка.**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». *Упражнения для развития умения «видетьполе»*. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Нападение. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. *Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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..

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Учебные и тренировочные игры.

***По окончании первого года обучения*** (спортивно- оздоровительный этап)обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания::Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе)

**7. Соревнования:**

 **Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

 **Практика:** Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**8. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

 **9. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**1.5.Планируемые результаты**

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе**

* **концу обучения, учащиеся будут: знать:**
	+ правила соревнований по футболу и Регламент;
	+ основы первой помощи.
	+ Основы техники и тактики игры.

***уметь:***

* Уметь судить соревнования;
* Уметь применять технику и тактику игровой деятельности;

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:**

**Коммуникативная компетентность** –способность вступать в коммуникацию с целью бытьпонятым.

**Социальная компетентность** связана с окружением,жизнью общества,социальнойдеятельностью личности (способность к сотрудничеству, умение решать проблемы в различных жизненных ситуациях, навыки взаимопонимания, социальные и общественные ценности и умения, коммуникационные навыки, мобильность в разных социальных условиях).

**Мотивационная компетентность** связана с внутренней мотивацией,интересами,индивидуальным выбором личности (способность к обучению, изобретательность, навыки адаптироваться и быть мобильным, умение достигать успехов в жизни, интересы и внутренняя мотивация личности, практические способности, умения делать собственный выбор).

**Предметная компетентность** –способность анализировать и действовать с позиции отдельныхобластей человеческой культуры.

**Информационная компетентность** –способность обеспечивать навыки деятельности ученика синформацией при помощи реальных объектов (телевизор, принтер, магнитофон, компьютер, книга, журнал и др.) и информационных технологий (аудио-, видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет и др.). Формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, преобразовывать, сохранять, передавать и критически осмысливать её

**Нравственная компетентность** –готовность,способность жить по традиционнымнравственным законам.

**1.6. Личностные, мета-предметные и предметные результаты,**

**которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы**

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям футболом;
* воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;
* сформируют принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

**Мета-предметные результаты:**

* будут социально адаптированы через занятия футболом;
* развивать мотивацию к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
* будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма;
* сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* овладеют базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

**2.Условия реализации программы**

**2.1. Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема**  | **Кол-во часов** | **Форма занятия**  | **Форма контроля** |
| 1 | Техника безопасности по футболу. Знания о физической культуре,Овладение техникой страховки и само-страховки, техникой приемов. | 2 | Инструктаж беседа | Наблюдение |
| 2 | Правилами проведения соревнований; ( соревнования внутри объединения- соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования).  | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые практические занятия  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для футболиста. | 2 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.  | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия  |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для футболиста: техника бега на длинные дистанции. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 10 | Контрольные тесты  | 2 | индивидуальные  | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 2 |  индивидуальные  | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 19 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 21 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). |  | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 30 | Соревнования  | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 32 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). |  | Индивидуальное индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 49 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 55 |  Контрольные упражнения | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 62 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 64 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 68 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 70 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 72 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 74 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 76 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 78 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 80 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 82 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 84 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 86 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 88 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 90 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 91 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 93 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 95 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 97 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 99 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 101 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 103 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков.  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм.ОФП. |
| 105 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 107 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 108 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 109 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 114 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 116 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 119 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 120 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 121 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 122 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 124 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 126 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 130 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 131 | Отработка технических способностей(комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 132 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 134 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 136 | Контрольные упражнения  | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 137 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 138 | Контрольные упражнения  | 2 | Комбинированные индивидуальные  | наблюдение |
|  |  |  |  |  |

 **2.2.Формы аттестации**

**Способы проверки результатов выполнения программы:**

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями с учащимися, воспитанниками правилами организации и проведения соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, выполнение спортивных разрядов.

**2.1.Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал для тренировок.
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).
4. Оборудование (в расчёте на 15 человек):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Раздел** |  | **Наименование** |  |  |
| 1. | раздел «Медицина» | перевязочные | средства, | кровоостанавливающие | средства, |  |
|  |  | кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, |  |
|  |  | грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для |  |
|  |  | искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, |  |
|  |  | аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), |  |
|  |  | аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.) |  |
| 2. |  |  |  |
|  | раздел «Физическая | маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые, |  |
|  | культура» | Манишки, |  |
|  |  | сеткой, мяч футбольный, скакалки, обручи, фишки, стойки. Ворота. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Необходимые |  |  |
|  | технические | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер, |  |
|  |  |  |  |
|  | средства обучения | копировальная машина, сканер. |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Информационное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид продукции** | **Название** |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Видеофильмы о детских |  |
|  | Соревнованиях по футболу |  |  | Короли лета (2013); |  |
|  |  |  |  | Едем по России (дорога, приключения, |  |
|  |  |  |  | достопримечательности, отдых на море |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=sFdBMGB64bU); |  |
|  |  |  игры футбола |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=B11TL7TlTrY); |  |
|  |  |  |  | Да, мы футболисты (2014 г.) |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=Y3BpoijpE1A); |  |
|  |  |  |  | Одиночный двухнедельный поход по Алтаю или |  |
|  |  |  |  | "Путешествие в страну озер" |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=DGCANjjvuW0); |  |
|  |  |  |  |  Обучение футболу 2006 г.( |  |
|  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g); |  |
|  |  |  5 самых лучших команд в мире футболистов.  |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc); |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Школа футбола |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=431HUTifaDY |  |
|  | Интернет источники |  |  |  | История современного футбола |  |
|  |  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4); |  |
|  |  |  |  |  | Медицина (https://ok.ru/video/5920589107); |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c; |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.3.Оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

 **I. Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, кроссовки; футбольные мячи.

 **II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

 **III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

**IV. Теоретические сведения**

Экипировка футболиста. Знать существующие разновидности ударов ногой; тактику, технику, правила соревнований по мини-футболу.

**V. Практический материал**

Обучение элементам игры в мини-футбол.

Применение тактических приёмов на практике.

**Список литературы для педагога.**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе. [Текст]: книга для учителя/

 С. Н. Андреев – М.: Просвещение. 2006.

1. Теоретическая подготовка юных спортсменов. [Текст]: пособие для тренеров ДЮСШ/ - М.: Советский спорт, 2001.
2. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол[Текст]: книга для тренера/ Б. Я. Цирин, Ю. С. Лукашин - М.: Советский спорт, 2001.
3. Чанади А. Футбол. Техника. [Текст]: пособие для тренеров/ А. Чанади. - М.: Советский спорт, 2001.
4. Чанади А. Футбол. Стратегия. [Текст]: пособие для тренеров/ А. Чанади. - М.: Советский спорт, 2002.
5. Юный футболист. [Текст]: учебное пособие для тренеров / под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. - М.: Советский спорт. 2003.
6. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах [Текст]: пособие для тренеров / под общей редакцией В.Симакова. –М.: Советский спорт, 2003.
7. ЛисенчукГ.Управление подготовкой футболистов [Текст]: пособие для тренеров/ Г. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература, 2003.
8. Препекин В. Восстановление работоспособности футболистов. [Текст]:учебное пособие/ В. Препекин. - М.: Советский спорт, 2001.
9. Бимкож К. Герадс Х. Единоборство в футболе. [Текст]: учебное пособие/ К. Бимкож, Х. Герадс., - М.:,2003
10. Люкшинов Н. Искусство подготовки высококлассных футболистов. [Текст]: пособие/ Н. Люкшинов. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Хигр Б. Психологический анализ в большом футболе. [Текст]: Б. Хигр. - М.: Советский спорт, 2008.
12. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. [Текст]: Б. Плон – М.:Терра, 2003
13. Швыков И. Футбол. [Текст]: И Швыков. – М.: Спорт в школе

**Список литературы для учащихся:**

1. Дэвид Бекхэм. Моя команда[Текст]: увлекательная книга для спортсменов/Д. Бекхэм. – М.: Попурри, 2004.
2. Игорь Гольдес. Мировой футбол [Текст]: справочник/ И. Гольдес. – М.: Олимпия – Пресс, 2006.
3. Марк Рафалов. Футбол оптом и в розницу [Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ М. Рафалов. – М.: Вагриус, 2006.
4. Реднидж К. Футбол 2005 [Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ К. Реднидж. – М.: РОСМЭН, 2005.
5. Газзаев В. Г. Приговорен к победе[Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ В. Г. Газзаев – М.: Новости, 2006.
6. Алешин П. Валерий Газзаев [Текст]: биографический очерк/ П. Алешин. – М.: Книжный клуб, 2004.
7. Винокуров О. Пеле. [Текст]: биографический очерк/ О. Винокуров. – М.: Книжный клуб, 2001.
8. Горанский И. Диего Марадона. [Текст]: биографический очерк/ И. Горанский. – М.: Книжный клуб, 2000.
9. Сучилин А. А. Футбол во дворе. [Текст]: А. А., Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2003
10. Андреев С. Н. Мини – футбол. [Текст]: С. Н., Андреев -М.: Советский спорт, 2006.
11. Лукашин Ю. С., Цирин Б. Я. Футбол– М.: Физкультура и спорт. 2003
12. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 12- 16 лет. [Текст]: М. Кук. – М.: АСТ, 2005.
13. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. [Текст]: В. Гайдовский. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Смит Д. Футбол для начинающих. [Текст]: Д. Смит. – М.: Советский спорт, 2003.
15. Гольдес И. 100 легенд мирового футбола. [Текст]: – М.: Олимпия – Пресс, 2003.
16. Алешин П.Н. Московский футбол ХХ века. [Текст]: – М.: ВЛАДО, 2000.

**3.4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.championat.com/
5. http://www.sport-express.ru/
6. http://www.
7. http://www.sports.ru/
8. http://www.slamdunk.ru
9. http://www.
10. http://www.myscore.ru/
11. http://smotrisport.tv/event/

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**4.Приложение**

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и 2 раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 6 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме;

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **40** баллов, или **100%.**

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** -программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне; **74% - 50%** -программный материал усвоен на удовлетворительном уровне; **ниже 50%** -программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Результаты диагностики теоретических знаний учащихся** | *Таблица 1* |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Фамилия, Имя** | **Количество баллов по разделам программы** | **Сумма** | **%** |  |
| **учащегося** |  | **баллов** |  |
|  |  |
|  |  |  |  |

1.

2.

3.

**Средний процент усвоение программы в кружковом объединении**

Сравнение ответов учащихся в начале, и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга** |  |  |
|  |  | **теоретических знаний учащихся** |  | *Таблица 2* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Фамилия, Имя** | **Старт-тест** | **Промежуточный** | **Итог - тест** | **%** |  |
|  | **тест** | **усвоения** |  |
| **п/п** | **учащегося** |  |  |  |  |  |  |
| **баллы** | **%** | **баллы** |  | **%** | **баллы** | **%** | **программы** |  |
|  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Средний процент усвоение программы в кружковом объединении** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в «ДЮСШ» (Приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное

количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Прыжок в верх

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине **Тест 4** –Бросок набивного мяча

 **Тест 5** –Бег 60 м

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **Протокол результатов** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **диагностирования физического развития учащихся** | *Таблица 3* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Ф.И учащихся** |  | **Количество** | **баллов за каждый тест** |  | **Сумма** | **%** |  |
|  |  |  | **Тест 1** | **Тест 2** |  | **Тест 3** |  | **Тест 4** | **Тест 5** |  | **баллов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Средний процент по группе** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития** | *Таблица 4* |  |
|  |  | **Группа №\_\_\_\_** | **1 год обучения** |  |  |  |  | **Итого** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кол-во детей** |  | **Средний балл** |  | **%** |  | **Общее кол-во** |  |  | **%** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (Футболу)**

Проверка усвоения практических навыков по Футболу осуществляется два раза в год в начале первого учебного полугодия и в конце второго учебного полугодия на специальных контрольных тестах (ОФП).

Тесты должны включать нормативы охватывающие специфику вида спорта.

Результаты нормативов сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени и результатах прохождения каждым учащимся контрольного норматива и проценте освоения им физических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам футбольного объединения.

**Протокол результатов мониторинга**

**практических навыков учащихся кружкового объединения № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *Таблица 5* |  |
| **№Фамилия, Имя учащегося** | **СТАРТ-ТЕСТ** | **ИТОГ-ТЕСТ** | **% освоения практ.** |  |
|  |  |  | **части программы** |  |
|  |  |

1.

2.

3.

4.

5.

**Эталонное время ТЭ -** **сек** **Средний процент по группе**

**Результаты стартового (итогового) тестирования**

**практических навыков кружковых объединений по годам обучения**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа № \_\_\_\_\_\_\_ 1 года обучения** |  | **ИТОГО** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Кол-во детей** | **Среднее время Т0** |  | **%** | **Общее кол-во детей** |  | **%** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Контрольные испытания на технику.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №\п | Перечень нормативов  | Результат  |
|  | Удары по мячу ногой на дальность (м)  | 40 |
|  | Жонглирование мячом (количество ударов) | 10 |
|  | Удары по мячуногой на точность попадания (число попаданий) | 4 |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с) | 8,0 |
|  | Бросок мяча руками на дальность (м) | 12 |

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название упражнений**  |  Возраст лет  |
| **7** | **8**  | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек)  | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 1000м (мин) | 5.40 | 5.00 | 4.90 | 4.80 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,2 | 18,9 | 18.7 | 18.6 |
| Пр. в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Метание мяча (м) | 22 | 25 | 27 | 30 |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 | 12 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название упражнений**  |  Возраст лет  |
| **7** | **8**  | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек)  | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.10 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,8 | 19,5 | 19.3 | 19.2 |
| Пр. в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Вис (сек) | 12 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 10 | 11 | 12 | 13 |

 ***Приложение 3***

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (10-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 35 | 25 | 15 | 30 | 20 | 15 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

 **Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (15-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | 16 | 12 | 15 | 9 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерные синзитивные периоды развития физических качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональныепоказателифизические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие  | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

**Методика проведения контрольных испытаний.**

*Бег на 30, 60, 500, 1000 м, прыжок в длину с места* выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

***Бег на 30 м с мячом*** *выполняется* с высокого старта (мяч на линии старта); ведение осуществляется любым способом; на дистанции делается не менее трех касаний мяча, не считая остановки за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.

***Удар по мячу ногой на дальность*** выполняется правой и левой ногой (по неподвижному мячу) с разбега любым способом. Измерение. дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой дается по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

***Жонглирование мячом*** выполняется ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром (даются три попытки).

***Удары по мячу ногой на точность попадания*** выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния. 17 м (учащиеся 11–14 лет с расстояния 11 м). Мячом необходимо попасть в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см, обозначенный лентами или стойками. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

***Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам*** выполняется о линии старта (20 м от линии штрафной площади) следующим образом: ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м еще 3 стойки) и, не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Упражнение не засчитывается, если мяч не забит в ворота. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

***Бросок мяча руками на дальность*** выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег – не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

**Словарь терминов и определений**

1. **Аут** —мяч вне зоны поля.
2. **Ведомственный вид спорта** –вид спорта,в основе которого лежат приемы и действия,связанные с выполнением профессиональной деятельности занимающихся и который культивируется только физкультурно-спортивными организациями соответствующего федерального органа исполнительной власти.
3. **Вид спорта** *–*составная часть спорта,признанная в Российской Федерации в установленномпорядке, отличительными признаками которой являются: среда занятий, используемые инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование, правила соревнований.

**4. Зональные соревнования** –соревнования,проводимые с участием спортсменов более чем изодного федерального округа и являющиеся отборочными к чемпионату, первенству, розыгрышу Кубка России. По своему уровню приравниваются к федеральному округу.

**5.Командные соревнования** –вид программы с участием трех и более спортсменов(групп,экипажей, пар и т.д.) в каждой из противоборствующих сторон, результаты которых суммируются с целью определения команды-победительницы.

**6.Командный зачет** –ранжирование сборных команд–участниц соревнований с учетомитогов выступления спортсменов во всех видах программы соревнований. В командном зачете медали не разыгрываются.

**7.Первенство** –соревнования среди детей,подростков и молодежи с ограничением возрастаучастников соревнований. Первенства проводятся по территориальному принципу.

1. **Розыгрыш Кубка** –соревнование с участием спортсменов(команд)без ограничения верхнейграницы возраста. Розыгрыш Кубка, как правило, проводится в несколько этапов и вручается он победителю в командных соревнованиях или командном зачете.
2. **Спортивная дисциплина** *–*составная часть вида спорта,имеющая отличительные признакии включающая в себя один или несколько видов (программ) соревнований.
3. **Уровень соревнований:** международный,всероссийский,федерального округа,субъекта

Российской Федерации, муниципального образования; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

1. **Чемпионат** –соревнование с участием сильнейших спортсменов(команд)без ограниченияверхней границы возраста. Чемпионаты проводятся по территориальному принципу (среди муниципальных образований, субъектов Российской Федерации, федеральных округов). В игровых командных видах спорта чемпионаты могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных объединений (клубов).