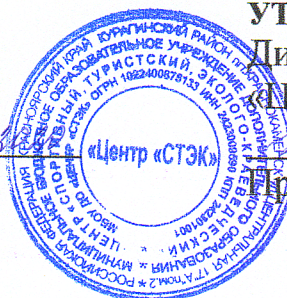


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

Протокол № 05 от 05.06.2020



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО

«Центр «СТЭК»

Е.В. Михалёв Е.В. Михалёв

Приказ № 07 от 05.06.2020

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Направленность:
Уровень программы:
Возраст обучающихся:
Срок реализации:

физкультурно-спортивная
стартовый (ознакомительный)
8-11 лет
2 года (288 часов)

Автор-составитель:
Татькова О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20 20 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
_____ Е.В. Михалёв
Приказ № ____ от _____

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся:	8-11 лет
Срок реализации:	2 года (288 часов)

Автор-составитель:
Татькова О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20__ г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу «Юный футболист» (далее - Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к систематическим занятиям не только физической культуры, но и к занятиям футболом, а также участию в соревнованиях разных уровней. Занятия спортом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.

В современных условиях внедрения Всероссийского комплекса ГТО изучение раздела «спортивные игры, футбол» представляются актуальными. Всестороннее развитие детьми физических качеств и приобретение различных знаний и умений в области «физическая культура» благотворно влияют на их показатели. Такие двигательные действия как владение мячом, развитие скоростно-силовых качеств, тем или иным образом направлены на подготовку к труду и обороне. И эти упражнения, умения и навыки игры, прекрасно подготавливают ребенка к жизни.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях. Во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов. В-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «мини-футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность

Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 8 до 11 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Группы формируются одновозрастные, разновозрастные с разностью возрастов не более 3-х лет, однополые. Количество обучающихся в учебной группе по годам обучения:

1 год обучения – 10-25 человек.

2 год обучения – 10-25 человек.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы как первого так и второго года обучения при наличии свободных мест.

Срок реализации программы

Программа носит ознакомительный характер и предполагает 2 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Общий объем программы составляет 288 часов, которые распределяются следующим образом: 1 год обучения – 144 часа; 2-ой год обучения – 144 часа.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Продолжительность занятий - 2 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в учебных группах и включает общую физическую и специальную (техническую, тактическую) подготовки, которые чередуются в течение учебного года.

Общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся расширяют функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества.

Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений футболиста. Обеспечивается принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Каждое последующее тренировочное занятие как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и медицинский контроль;

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные и оздоровительные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины).

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование и развитие физических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью посредством обучения игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- дать систему знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- способствовать обучению навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- способствовать освоению ударов по мячу и остановок мяча;
- способствовать овладению игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- способствовать освоению техники ведения мяча;
- способствовать освоению техники ударов по воротам;
- способствовать закреплению техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- способствовать освоению тактики игры.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и повышение функциональных способностей, укреплять здоровье.
- развивать выносливость;
- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№пп	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1.	Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена	2	2		опрос
2.2	История развития футбола в России	2	2		опрос

2.3	Правила игры	2	2		опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	26		26	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	26		26	Контрольные упражнения
5.	Техническая подготовка	30	2	25	Контрольные упражнения
6.	Тактическая подготовка	35	5	30	
6.1.	Тактика игроков при нападении	14	2	12	
6.2.	Тактика игроков при защите	14	2	12	
6.3.	Тактика вратаря	7	1	6	
7.	Подготовка к соревнованиям	20	2	18	
7.1.	Тренировочные игры	12		12	Разбор игр
7.2.	Соревнования	6		6	Разбор игр
7.3.	Просмотр матчей	1	1		Разбор игр
8.	Итоговое занятие	1	1		Промежуточная аттестация
	Итого:	144	16	128	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена.

Теоретические занятия. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

2.2. История развития футбола в России.

Теоретические занятия. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские

соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

2.3. Правила игры в футбол. Теоретические занятия. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Поднимание и отведение ног, выпады вперёд, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперёд, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, скрестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 2).

Для вратарей выполняются упражнения из различных исходных положений на отбивание высоко летящего мяча, ловлю малого мяча, многократное повторяются упражнения в ловле и бросках набивного мяча и серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

5. Техническая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практические занятия. Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения.

Теоретические занятия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия 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 удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения выполнять короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

6.2. Тактика защиты.

Теоретические занятия. Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание». Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

6.3. Тактика вратаря.

Теоретическое занятие. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения 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.

7. Подготовка к соревнованиям

7.1. Тренировочные игры.

Практические занятия. Проводятся игры по упрощённым правилам.

7.2. Соревнования.

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы см. Приложение № 1) и игровой подготовке.

7.3. Просмотр матчей. Теоретические занятия. Разбор матчей после выезда на просмотр матчей между командами мастеров.

8. Итоговое занятие Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год. Обсуждаются задания на летний период. Промежуточная аттестация

Учебный план второго года обучения

№пп	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1.	Организм человека и воздействие физических нагрузок	2	2		опрос
2.2	Физическая культура и спорт в России	2	2		опрос
2.3	Правила игры в футбол Организация и проведение соревнований	2	2		опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16		16	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30		30	Контрольные упражнения
5.	Техническая подготовка	32	2	30	Контрольные упражнения
6.	Тактическая подготовка	32	2	30	
7.	Соревновательная подготовка	26	2	24	
7.1.	Тренировочные игры	14		14	Разбор игр
7.2.	Соревнования	10		10	Разбор игр
7.3	Выезд на просмотр матчей	2	2		Разбор игр
8.	Итоговое занятие	1	1		Итоговая аттестация
	Итого:	144	14	130	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Организм человека и воздействие физических нагрузок.

Теоретические занятия. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

2.2. Физическая культура и спорт в России.

Теоретические занятия. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

2.3. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Теоретические занятия. Правила игры в футбол. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Оформление документации хода и результатов соревнований.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Выполнение общеразвивающих, легкоатлетических, акробатических упражнений, упражнений со скакалкой, гантелями, утяжелителями, набивными и малыми мячами.

4. Специальная физическая подготовка (СПФ)

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости

Кроме этого выполняются специфические упражнения:

- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы;
- жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10 - 15 м;
- повторное непрерывное выполнение в течение 5-10 мин. ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

5. Техническая подготовка

Теоретическое занятие. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения.

Практические занятия. Отработка техники ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов),

передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

6. Тактическая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Просмотр видеоматериалов и разбор техники и тактики игры футболистов высокой квалификации. Значение тактических заданий футболистам.

Практические занятия. Отработка умения играть по плану – заданию. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

7. Соревновательная подготовка

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

7.1. Тренировочные игры.

Практические занятия. Проводятся игры по упрощенным правилам.

7.2. Соревнования.

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке.

7.3. Просмотр матчей.

Теоретические занятия. Разбор матчей после просмотра матчей между командами мастеров.

8. Итоговое занятие

Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год. Итоговая аттестация

1.4. Планируемые результаты

По окончании первого года обучения обучающиеся будут знать:

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;

- историю развития футбола в России;

- правила игры в футбол.

По окончании первого года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;

- выполнять элементарные тактические действия;

- согласовывать свои действия с другими игроками;

- выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

По окончании второго года обучения обучающиеся будут знать:

- о воздействии физических нагрузок на организм человека;

- о физической культуре и спорте в России;

- правила игры в футбол, правила организации соревнований.

По окончании второго года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические приемы владения мячом;

- выполнять тактические действия;

- согласовывать свои действия с другими игроками;

- уметь организовать самостоятельные занятия футболом.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критериями оценки результативности обучения являются уровень физической и технической подготовки учащихся.

№п/п	Нормативные требования	Год обучения	
		1-й	2-й
общая физическая подготовка			
1	Бег 15 м (сек)	2,8	2,7
2	Бег 30 м (сек)	5,2	5,0
3	Бег 60 м (сек)	9,6	9,4
4	Бег 100 м (сек)	16,0	15,6
5	Бег 400 м (мин)	1,24	1,20
6	Кросс 800 м (сек)	-	-
7	Бег 1500 м (мин)	6,05	5,55
8	Челночный бег 10х30 м (сек)	60,0	58,0
9	Бег 6 мин.	-	1300
10	Подтягивание (раз)	5	5
11	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	15	17
12	Прыжок с места (м)	1,50	1,70
специальная физическая подготовка			
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	6,0	5,6
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	35,0	33,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	35	40
4	Удары на дальность (м)	20-25	30-25
техническая подготовка			
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	12	13
2	Жонглирование	50	70
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	14,0	12,0

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,0-6,2	5,4	7,2-6,2	5,6
		9	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	5,8-5,4	4,9	6,0-5,4	5,0
		13	5,6-5,2	4,8	6,2-5,5	5,0
		14	5,5-5,1	4,8	5,9-5,4	4,9
		15	5,3-4,9	4,7	5,8-5,3	4,9
		16	5,1-4,6	4,5	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,0-4,7	4,4 и выше	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,0-9,5	9,1	10,7-	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,1	9,3
		10	9,5-9,0	8,6	10,3-9,7	9,1
		11	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,0-9,5	8,9 и ниже
		12	9,0-8,6	8,3	9,7-9,3	8,8
		13	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,7
		14	8,7-8,3	8,0	9,5-9,0	8,6
		15	8,4-8,0	7,7	9,4-9,0	8,5
		16	8,0-7,6	7,3и	9,3-8,8	8,4 и выше
		17	7,9-7,5	7,2	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	115-135	155и выше	110-130	150 и выше
		8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195и	150-175	185 и
		12	165-180	выше	155-175	выше
		13	170-190	200	160-180	190
		14	180-195	205	160-180	200
		15	190-205	210	165-185	200
		16	195-210	220	170-190	205
		17	205-220	230и выше	170-190	210 и выше
			240	210		

Выносливость	6-минутный бег, м	7	750-900	1100 и выше	600-800	900 и выше	
		8	800-950	1150 –«-	650-850	950 –«-	
		9	850-1000	1200 –«-	700-900	1000 –«-	
		10	900-1050	1250 –«-	750-950	1050 –«-	
		11	1000-1100	1300 и выше	850-	1100 и выше	
		12	1100-1200	1350	1000	1150	
		13	1150-1250	1400	900-	1200	
		14	1200-1300	1450	1050	1250	
		15	1250-1350	1500	950-	1300	
		16	1300-1400	1500 и выше	1100	1300 и выше	
		17	1300-1400	1500	1150	1300	
		Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	9 и выше	12,5 и выше
				8	3-5	7,5 –«-	11,5 –«-
				9	3-5	7,5 –«-	13,0 –«-
				10	4-6	8,5 –«-	14,0 –«-
				11	6-8	10 и выше	15 и выше
				12	6-8	10	16
13	5-7			9	18		
Наклон вперед из положения стоя, см	14		7-9	11	20		
	15		8-10	12	20		
	16		9-12	15 и выше	20 и выше		
	17		9-12	15	20		
	Подтягивание на высокой перекладине из вися, мальчики (раз)		7	2-3	4 и выше	12 и выше	
			8	2-3	4 –«-	14 –«-	
			9	3-4	5 –«-	16 –«-	
На низкой перекладине из вися лежа, девочки (раз)	10		3-4	5 –«-	18 –«-		
	11		4-5	6 и выше	19 и выше		
	12		4-6	7	20		
	13	5-6	8	19			
	14	6-7	9	17			
	15	7-8	10	16			
	16	8-9	11 и выше	18 и выше			
	17	9-10	12	18			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал

- футбольное поле
- оборудованные раздевалки и душевые
- гимнастические скамейки
- футбольные стойки
- шведская стенка
- турники
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг)
- футбольные мячи
- секундомеры
- кольца-мишени
- рама с подвесными мячами
- футбольный батут
- переносные ворота
- футбольный переносной щит
- конусы, фишки
- Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

После окончания программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кожаный мяч».

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой

подготовки;

- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и является приложением к программе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября для штатных педагогов 01 октября для педагогов, работающих на условиях совместительства
Продолжительность учебного года	01.09.2020 -31.05.2021

	36 недель (штатные работники) 01.10.2020-31.05.2021 32 недели (совместители)
Внутренний контроль	по графику
Продолжительность учебной недели	2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Количество часов в год 144 часа.
Промежуточная аттестация	с 10 по 25 мая
Итоговая аттестация	

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул, а также время летних каникул, не совпадающее с очередным отпуском, является рабочим временем педагогических работников организации.

2.5. Список литературы для педагогов:

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с.
3. Вартамян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
5. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. – М., 2009.
11. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.
12. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Терра-спорт, 1999. – 235 с.
13. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.

14. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова,
В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста.
Тони
Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). – М.: Издательство «Э»,
2017.
– 128 с.
18. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002.
19. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.

2.6. Список литературы для обучающихся

1. Акимов Н.Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
3. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006

Интернет-ресурсы

1. Познавательная и развлекательная информация о футболе. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovosport.ru/football.html>. (Дата обращения: 06.11.2018).
2. История Российского футбола. [Электронный ресурс] URL: <http://marmelad.narod.ru/history.html>. (Дата обращения: 06.11.2018).