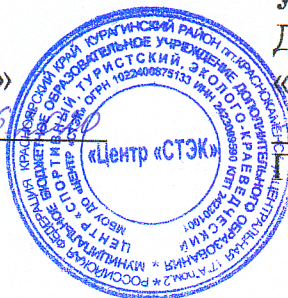


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № 05 от 05.06



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»

Е.В. Михалёв Е.В. Михалёв

Приказ № 27 от 05.06.2020

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«КОЖАНЫЙ МЯЧ»
(футбол)

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	12-17 лет
Срок реализации:	4 года (576 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
«КОЖАНЫЙ МЯЧ»
(футбол)

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	12-17 лет
Срок реализации:	4 года (576 часов)

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

пгт. Краснокаменск, 20__ г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Программа является базового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу «Кожаный мяч» (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».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Актуальность программы заключается в следующем: она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся 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.

Отличительные особенности программы

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятия подбирать необходимый материал

Программа адресована обучающимся в возрасте от 12 до 17 лет. Минимальный возраст зачисления в группу 12 лет, группа формируется разновозрастная, разновозрастная, однополая.

Количество обучающихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 10-25 человек.

2 год обучения – 10-25 человек.

3-4 год обучения – 10-15 человек.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на базовый уровень реализации, предполагает 4 года обучения.

Формы и режим занятий

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

Форма обучения – очная.

Число занятий – 2 (4 часа в неделю), продолжительность занятия 2 по 45 минут с перерывом между занятиями 10-20 минут. Занятия проводятся в спортивном зале площадью не менее 100 кв. м. и на стадионе.

Занятия проводятся в виде: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При изучении основ используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.3. Содержание программы

Учебный план по годам обучения

1 год обучения					
№пп	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Введение	1	1		
1.	Общая физическая подготовка	21	3	18	Текущий контроль (тестирование на начало обучения)
1.1	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	педагогическое наблюдение учебная игра
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	7	1	6	педагогическое наблюдение учебная игра
1.3	Спортивные и подвижные игры	7	1	6	педагогическое наблюдение учебная игра
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40	педагогическое наблюдение учебная игра
2.1	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
2.2	Упражнения направленные на развитие скорости сокращения мышц	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
2.5	Упражнения направленные на	9	1	8	Текущий

	развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)				контроль
3.	Техническая подготовка	48	5	43	педагогическое наблюдение учебная игра
3.1	Передачи мяча	20	1	19	педагогическое наблюдение учебная игра
3.2	Ведение мяча	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
3.3	Финты	2	1	1	педагогическое наблюдение учебная игра
3.4	Удары по мячу	8	1	7	педагогическое наблюдение учебная игра
3.5	Приемы мяча	8	1	7	педагогическое наблюдение учебная игра
4.	Тактическая подготовка	24	2	22	педагогическое наблюдение учебная игра
4.1	Тактика нападения	13	1	12	педагогическое наблюдение учебная игра
4.2	Тактика защиты	11	1	10	Текущий контроль
5.	Правила игры	5	2	3	Промежуточная аттестация
	Итого:	144	18	126	

№пп	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Введение	1	1		
1.	Общая физическая подготовка	31	10	21	Текущий контроль (тестирование на начало обучения)
1.1	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	педагогическое наблюдение учебная игра
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	11	4	7	педагогическое наблюдение учебная игра
1.3	Спортивные и подвижные игры	10	4	6	педагогическое наблюдение учебная игра
2.	Специальная физическая подготовка	50	5	45	педагогическое наблюдение учебная игра

2.1	Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
2.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
2.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка	50	5	45	педагогическое наблюдение учебная игра
3.1	Передачи мяча	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
3.2	Ведение мяча	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
3.3	Финты	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
3.4	Удары по мячу	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
3.5	Приемы мяча	10	1	9	Текущий контроль
4.	Тактическая подготовка	6	2	4	педагогическое наблюдение учебная игра
4.1	Тактика нападения	3	1	2	педагогическое наблюдение учебная игра
4.2	Тактика защиты	3	1	2	Текущий контроль
5.	Правила игры	6	1	5	Промежуточная аттестация
	Итого:	144	24	120	
3 год обучения					
№пп	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Введение	1	1		
1.	Общая физическая подготовка	25	3	22	Текущий контроль (тестирование на начало обучения)

1.1	Общеразвивающие упражнения	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8	1	7	педагогическое наблюдение учебная игра
1.3	Спортивные и подвижные игры	8	1	7	педагогическое наблюдение учебная игра
2.	Специальная физическая подготовка	56	5	51	педагогическое наблюдение учебная игра
2.1	Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9	педагогическое наблюдение учебная игра
2.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6	педагогическое наблюдение учебная игра
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	13	1	12	педагогическое наблюдение учебная игра
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	13	1	12	педагогическое наблюдение учебная игра
2.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	13	1	12	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка	50	5	45	педагогическое наблюдение учебная игра
3.1	Передачи мяча	16	1	15	педагогическое наблюдение учебная игра
3.2	Ведение мяча	13	1	12	педагогическое наблюдение учебная игра
3.3	Финты	5	1	4	педагогическое наблюдение учебная игра
3.4	Удары по мячу	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
3.5	Приемы мяча	7	1	6	педагогическое наблюдение учебная игра
4.	Тактическая подготовка	10	2	8	педагогическое наблюдение учебная игра
4.1	Тактика нападения	5	1	4	педагогическое наблюдение учебная игра
4.2	Тактика защиты	5	1	4	Текущий

					контроль
5.	Правила игры	2	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого:	144	17	127	
4 год обучения					
№пп	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Введение	1	1		
1.	Общая физическая подготовка	27	3	24	Текущий контроль (тестирование на начало обучения)
1.1	Общеразвивающие упражнения	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
1.3	Спортивные и подвижные игры	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
2.	Специальная физическая подготовка	59	5	54	педагогическое наблюдение учебная игра
2.1	Упражнения направленные на развитие силы	13	1	12	педагогическое наблюдение учебная игра
2.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	13	1	12	педагогическое наблюдение учебная игра
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	15	1	14	педагогическое наблюдение учебная игра
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8	педагогическое наблюдение учебная игра
2.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка	46	5	41	педагогическое наблюдение учебная игра
3.1	Передачи мяча	16	1	15	педагогическое наблюдение учебная игра
3.2	Ведение мяча	11	1	10	педагогическое наблюдение учебная игра
3.3	Финты	5	1	4	педагогическое наблюдение учебная игра

3.4	Удары по мячу	7	1	6	педагогическое наблюдение учебная игра
3.5	Приемы мяча	7	1	6	Текущий контроль
4.	Тактическая подготовка	8	2	6	педагогическое наблюдение учебная игра
4.1	Тактика нападения	4	1	3	педагогическое наблюдение учебная игра
4.2	Тактика защиты	4	1	3	Текущий контроль
5.	Правила игры	3	1	2	Итоговая аттестация
Итого:		144	17	127	

Содержание программного материала

1 год обучения

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в футбол;
3. Обучение основным приёмам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

2 год обучения

1. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
2. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
3. Освоение практических умений игры в футбол.
4. Освоение основных правил футбола;
5. Формирование личности подростка в условиях футбольной команды.

3 год обучения

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
2. Развивать динамическую силу;
3. Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
4. Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
5. Формирование коммуникативных способностей.

4 год обучения

1. Совершенствовать основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.

2. Развивать и совершенствовать динамическую силу;
3. Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
4. Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
5. Совершенствование коммуникативных способностей.

Общие знания по теоретической подготовке (на все года обучения)

1.1 Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе народного образования.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

1.5. Правила игры:

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.6. Оборудование и инвентарь:

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.

Общая физическая подготовка (на все года обучения)

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП (на все года обучения).

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения для развития ловкости.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.

- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.

Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.

- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Основные навыки и умения игры в футбол (на все года обучения)

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков футбола - обучение их приёмам (технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях.

В разделе «Основные навыки и умения игры в футбол» предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:

1. Основы игры в футбол:

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

2. Установка на игру и разбор её проведения:

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3. Классификация футбольной техники.

1.4. Планируемые результаты

Развитие личности в результате образовательной деятельности по программе обеспечивается формированием универсальных учебных действий (УУД), которые выступают в качестве основы образовательного и воспитательного процесса.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

Предметные результаты:

- знание истории по различным видам спорта;
- знание о физических качествах и правилах тестирования отдельных видов спорта;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастными особенностями;
- владение тактико-техническими приемами выбранного спорта;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях спортом и правил его предупреждения;
- владение основами судейства по различным видам спорта.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия по выбранному виду спорта индивидуально или с группой товарищей;
- умение проводить соревнования во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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	3-й	4-й
общая физическая подготовка					
1	Бег 15 м (сек)	2,8	2,7	2,6	2,5
2	Бег 30 м (сек)	5,2	5,0	4,7	4,5
3	Бег 60 м (сек)	9,6	9,4	9,2	8,8
4	Бег 100 м (сек)	16,0	15,6	15,0	14,0
5	Бег 400 м (мин)	1,24	1,20	1,15	1,10
6	Кросс 800 м (сек)	-	-	-	-
7	Бег 1500 м (мин)	6,05	5,55	5,45	5,35
8	Челночный бег 10х30 м (сек)	60,0	58,0	56,0	54,0
9	Бег 6 мин.	-	1300	1400	1500
10	Подтягивание (раз)	5	5	6	7
11	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	15	17	19	21
12	Прыжок с места (м)	1,50	1,70	1,90	2,10
специальная физическая подготовка					
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	6,0	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	35,0	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	35	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	20-25	30-25	35-30	40-35
техническая подготовка					
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	12	13	14	15
2	Жонглирование	50	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	14,0	12,0	10,5	10,0

* - результаты 4-го года обучения учитываются как итоговая аттестация обучающихся

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.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	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	4,7	5,9-5,4	4,9
		15	5,3-4,9	4,5	5,8-5,3	4,9
		16	5,1-4,6	4,4 и	5,9-5,3	4,8 и
		17	5,0-4,7	выше 4,3	5,9-5,3	выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	12	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,8
		13	9,0-8,6	8,3	9,5-9,0	8,7
		14	8,7-8,3	8,0	9,4-9,0	8,6
		15	8,4-8,0	7,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,0-7,6	7,3и	9,3-8,7	8,4 и
		17	7,9-7,5	выше 7,2	9,3-8,7	выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	165-180	200	155-175	190
		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195	210	160-180	200
		15	190-205	220	165-185	205
		16	195-210	230и	170-190	210 и
		17	205-220	выше 240	170-190	выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	12	1100-1200	1350	900-1050	1150
		13	1150-1250	1400	950-1100	1200
		14	1200-1300	1450	1000-1150	1250
		15	1250-1350	1500	1050-1200	1300
		16	1300-1400	1500 и	1050-1200	1300 и
		17	1300-1400	выше 1500	1050-1200	выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	6-8	10	9-11	16
		13	5-7	9	10-12	18
		14	7-9	11	12-14	20
		15	8-10	12	12-14	20
		16	9-12	15 и	12-14	20 и
		17	9-12	выше 15	12-14	выше 20

Силовые	Подтягивание на	12	4-6	7	11-15	20
	высокой	13	5-6	8	12-15	19
	перекладине из	14	6-7	9	13-15	17
	виса, мальчики	15	7-8	10	12-13	16
	(раз)	16	8-9	11 и	13-15	18 и
	На низкой	17	9-10	выше	13-15	выше
	перекладине из			12		18
виса лежа,						
девочки (раз)						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы - основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал (футбольное поле) с футбольной разметкой площадки, футбольные ворота, а также наличие футбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, накладки.

В программу могут приниматься обучающиеся закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист».

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и с малыми составами, на небольших по размеру площадках;
- эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах мяч (футбольные облегченные № 4, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). 80% времени на занятии обучающийся должен заниматься с мячом, 20% —упражнения различного характера;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- тестирование обучающихся и медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм, спортивных соревнований;
- спортивные и культурные мероприятия совместно с родителями.

Методы обучения направлены на изучение технических приемов и спортивных, футбольных навыков, приобретение специальных знаний и умений.

Обучение технике выполнения различных технических приёмов и формирование тактико-технических навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучающихся правильного представления о разучиваемом техническом приёме. Для ознакомления необходимо: назвать технический приём, образцово его показать; объяснить

технику выполнения и его предназначение; при необходимости показать приём еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучающихся новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности технических приёмов применяются следующие способы разучивания: «в целом» – если технический приём несложный, доступный для обучающихся или его выполнение по элементам (частям) невозможно; «по частям» – если технический приём сложный и его можно разделить на отдельные элементы; «по разделениям» – если технический приём сложный и его можно выполнить с остановками; «с помощью подготовительных физических упражнений» – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно. После разучивания технический приём выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучающихся двигательных навыков, технических и тактических приёмов совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

При обучении новому техническому приёму обучающиеся овладевают основами техники выполнения приёма, действия. Затем в процессе многократного повторения технического приёма у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

Комплексный контроль за подготовкой обучающихся. Главная цель комплексного контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Проводятся такие проверки в начале и конце учебного года, а также при необходимости (перед, после соревнований или смены места проведения тренировок – зал, улица). По итогам проверки регистрируют показатели физического и психического состояния обучающихся, уровень технико-тактического мастерства, качественные и количественные характеристики соревновательной деятельности.

Контроль выносливости и физической работоспособности

Выносливость - тестируется с помощью сложных упражнений например: каждый игрок, стартуя по сигналу, должен, пробежав с максимальной скоростью между стойками, головой в прыжке послать мяч в ворота, после этого за 20 с вернуться к месту старта и повторить задание. Пять повторений составляют серию. Отдых между сериями - 3 мин. Объем теста — три серии. Критерии оценки - время пробегания всех отрезков, средний показатель точности ударов по воротам и скорость восстановления ЧСС после выполнения теста.

Работоспособность - проверяется в динамике и объеме игровых приёмов и точности их

выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов (КИП) и точность их выполнения

(ТВ) по десятиминутным интервалам матча. Уменьшение КИП и ТВ к концу таймов необходимо

расценивать как следствие прогрессирующего утомления).

Контроль ловкости

В программе используется комплекс общепринятых и опытных тестов.

Контроль технических приёмов Техническое мастерство оценивается несколькими способами.

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику такими как удары по мячу на дальность с попаданием - в заданный коридор (мишень) или выполнение передачи мяча быстро перемещающемуся партнеру так, чтобы мяч попал ему точно на выход - в ноги. Для оценки техники ведения мяча используются множество различных тестов: - обегание пяти стоек, установленных в 10 м одна от другой в углах и в центре квадрата на скорость; - рывок на 20 м с мячом, обводя четыре стойки, расположенные в 2 м одна от другой; затем - рывок на 10 м и удар в мишень (или в заранее указанный сектор ворот) с линии штрафной площади, регистрируют время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель и т.п.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх.

Контроль тренировочных нагрузок

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т. п.,

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

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

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний учебное пособие, М.: Советский спорт, 2003г.
2. Паршиков А.Т. и др. Физическая культура 10 класс. Учебник. М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
3. Паршиков А.Т. и др. Физическая культура 11 класс. Учебник. М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
4. Арансон М.В. Питание для спортсменов. М.: ФК и С, 2001г,
5. Сборник нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту. Красноярск, 2002г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать М. :АСТ АСТРЕЛЬ, 2003г.
7. Справочник работника физической культуры и спорта., М.: Советский спорт, 2002г.
8. Научно-методический журнал «Физическая культура» с 2004 года.
9. Методический журнал «Физическая культура в школе» с 2002 по 2009г.
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол-игра для всех»-М.; Советский спорт, 2007г.
11. Правила игры в футбол. М.; ООО Издательство Астрель, 2001г.
12. Г. Харви, Р. Дангворт, Д. Миллер, К. Гиффорд-М.; «Футбол для начинающих: практический курс»:АСТ, Астрель, 2006.
13. Л. Качанин, Л. Горский «Тренировка футболистов». Издательство «Шпорт», Братислава, 1984 г.