

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФЕРЗИКОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ФЕРЗИКОВСКИЙ РАЙОН» КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании педагогического
совета МОУ «Ферзиковская средняя
общеобразовательная
школа» муниципального района
«Ферзиковский район» Калужской области
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждено директором
МОУ «Ферзиковская средняя
общеобразовательная школа»
муниципального района
«Ферзиковский район» Калужской
области
Приказ № 147 от 30.08.2022

Программа дополнительного образования
«Футбол»

Составитель:
Абрамов Д. В.,
учитель физической культуры

2022 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
Тип программы	модифицированная
Составитель программы	Учитель физической культуры МОУ «Ферзиковская средняя общеобразовательная школа» Абрамов Денис Владимирович
Адрес организации, реализующей программу	249800, Калужская область, п. Ферзиково, ул. Пионерская
Телефон/факс	8(48437) 31-107
Возраст детей	14-17 лет
Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	3 года
Уровень реализации	основное общее образование
Форма реализации	групповая
Способ освоения содержания образования	практический, репродуктивный

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (мини-футбол) относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Разработана в соответствии с: Федеральным законом от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей; Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы».

Актуальность программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, так как большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, это необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Одним из серьезных шагов на пути решения данной задачи, является создание учебно-методических комплексов и программ, в которых на сегодняшний день существует острая потребность, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно.

Новизна данной программы заключается в социально-экономических потребностях современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Программа имеет модифицированный вид.

Педагогическая целесообразность программы определяется одной из ведущих позиций футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности. определяется одной из ведущих позиций футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Основное отличие программы состоит в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными задачами программы являются:

1. **Развивающие** – гармоничное физическое развитие школьников, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;
2. **Воспитательные** – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
3. **Обучающие** – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в футбол, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития футбола в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры в футбол и порядок проведения соревнований.

В секцию футбола привлекаются все желающие в возрасте 14 – 17 лет. Условия набора детей в коллектив: на основании прослушивания. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения. Программа рассчитана на 3 года обучения в количестве 144 часа.

Формы организации познавательной деятельности детей:

- Фронтальная – наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча при построении занимающихся в шеренги). В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными детьми.
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на занятии, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

Режим занятий и наполняемость групп

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количественный состав
1	2 часа	2 раза	4 часа	136 часов	8-12 человек
2	3 часа	2 раза	6 часов	216 часов	10-15 человек
3	3 часа 2 часа	2 раза 1 раз	8 часов	288 часов	12-20 человек

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие (теория 2 часа). Техника безопасности на занятиях футболом.

2. Основы знаний.

2.1 **Гигиенические знания навыки. Закаливание** (теория 2 часа) Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

2.2 **Правила игры в футбол.** (теория 2 часа). Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

2.3 **Места занятий, оборудование** (теория 2 часа). Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

3.Общая и специальная физическая подготовка. Теория 4 часа: ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Практика 50 часов:Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, легкоатлетические упражнения, лыжные прогулки, подвижные игры и эстафеты, плавание, спортивные игры (ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам), специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости (см. приложение 3, 4).

4.Техника игры в футбол. Теория 2 часа: Классификация терминология технических приемов игры в футбол. Практика 42 часа: прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Выполнение технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы удар серединой, лба; остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фаза движения), отбор мяча перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника, вбрасывание мяча из положения шага. Выполнение технических приемов игры вратаря: ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой, падение перекатом, выбивание мяча с рук.

5.Тактика игры в футбол. Теория 2 часа: понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Практика 22 часа: коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

6. Соревнования по футболу. Практика 12 часов: проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

7. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.

Практика 2 часа: бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1)

Тематический план занятий первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы знаний.	6	2	-
2.1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание			
2.2	Правила игры в футбол		2	-
2.3	Место занятий, оборудование		2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	52	4	48
4	Техника игры в футбол	42	2	40
5	Тактика игры в футбол	22	2	20
6	Соревнования по футболу	12	-	12
7	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	2	-	2
	Итого:	136	16	122

II. Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. Теория 2 часа: техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний

2.1 Развитие футбола в России. Теория 2 часа: Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

2.2 Врачебный контроль. Теория 2 часа: задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Теория 2 часа: изучение правил игры и пояснений к ней. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

3.Общая и специальная физическая подготовка. Практика 76 часов: общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (2-3 кг.), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (баскетбол, ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств (см. приложение 3,4)

4.Техника игры в футбол. Теория 2 часа: взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Эффективность применения в конкретных игровых условиях. Практика 68 часов: выполнение технических приемов: удары по мячу средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; остановки грудью летящего мяча; ведение мяча серединой подъема и носком; обманные движения (скрещивание), отбор мяча в подкате - выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Техническая игра вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, отбивание ладонями, пальцами рук, перевод мяча через перекладину ворот ладонями; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

5.Тактика игры в футбол. Теория 8 часов: понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Практика 30 часов: упражнения для развития умения «видеть поле».

6.Соревнования по футболу. Практика 20 часов: участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

7.Выполнение контрольных упражнений. Практика 4 часа: бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

Тематический план занятий второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	2		
2.	Основы знаний	6	2	-
2.1	Развитие футбола в России		2	-
2.2	Врачебный контроль		2	-
2.3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу			-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	76	-	76
4.	Техника игры в футбол	70	2	68
5.	Тактика игры в футбол	38	8	30
6.	Соревнования по футболу	20	-	20
7.	Выполнение контрольных упражнений	4	-	4
	Итого:	216	18	198

III. Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие. Теория 2 часа: техника безопасности на занятиях футболом.

2. Основы знаний:

2.1 Развитие футбола в России. Теория 1 час: современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

2.2 Врачебный контроль. Теория 1 час: влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и

обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Теория 4 часа: детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Практика 85 часов: общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (масса-до 4 кг), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (перетягивание каната, «Кто сильнее?», различные эстафеты), спортивные игры (баскетбол, ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, специальные упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости(см. приложение 3,4).

4.Техника игры в футбол. Теория 2 часа: анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших игроков России. Практика 96 часов: удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, откидка мяча внешней частью подъема при ведении, удары на точность, силу и дальность. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Остановка мяча изученными способами с поворотом, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, остановка опускающегося мяча бедром. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки. Обманные движения (финты). Отбор мяча, толкая соперника плечом. Вбрасывания мяча изученными способами с разбега, вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот, действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника, совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность (см. приложение 5).

5.Тактика игры в футбол. Теория 8 часов: характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия(комбинации)флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка. Практика 67 часов: учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

6.Соревнования по футболу. Практика 20 часов: участие в товарищеских и календарных играх на первенство школы, района, области

7.Выполнение контрольных упражнений. Практика 4 часа: бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1)

Тематический план занятий третьего года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	
2	Основы знаний	6	1	-
2.1	Развитие футбола в России		1	-
2.2	Врачебный контроль		4	-
2.3			Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	
3	Общая и специальная физическая подготовка	85	-	85
4	Техника игры в футбол	98	2	96
5	Тактика игры в футбол	75	8	67
6	Соревнования по футболу	20	-	20
7	Выполнение контрольных упражнений	4	-	4
	Итого:	288	18	272

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:

По окончании 1-го года занятий обучающиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- приемы закаливания;
- правильный режим дня юного спортсмена.

По окончании 1-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- наносить удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы, серединой лба;
- останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы и грудью;
- вести мяч внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч перехватом, выбивать мяч толчком соперника, вбрасывать мяч из положения шага.

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:

По окончании 2-го года занятий обучающиеся должны знать:

- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу;
- предупреждение травм.

По окончании 2-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- выполнять удары средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- останавливать грудью летящий мяч;
- водить мяч серединой подъема и носком;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч в подкате выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывать мяч из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

Ожидаемые результаты к концу 3 года обучения:

По окончании 3-го года занятий обучающиеся должны знать:

- влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- правила игры, организацию и проведение соревнований.

По окончании 3-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- наносить удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, удары на точность, силу и дальность;

- выполнять остановку мяча всеми изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, опускающегося мяча бедром;

- вести мяч, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки;

- вбрасывать мяч изученными способами с разбега.

Основные формы деятельности

- спортивные игры,
- соревнования,
- выполнение тестовых заданий,
- зачёты.

Способами проверки знаний и умений являются:

- текущий контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутришкольных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно-тематический план для первого года обучения (144 часа)

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Теоретическая часть		Практическая часть	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	Вводное занятие		2	2	коллективная	-	-
2	2.1	Основы знаний. Гигиенические знания и навыки. Закаливание		2	2	коллективная	-	-
3	2.2.	Правила игры в футбол		2	2	коллективная	-	-
4	2.3.	Место занятий, оборудование		2	2	коллективная	-	-
5-31	3	Общая и специальная физическая подготовка		54	4	коллективная	50	коллективная
32-53	4	Техника игры в футбол		44	2	коллективная	42	коллективная
54-65	5	Тактика игры в футбол		24	2	коллективная	22	коллективная
66-71	6	Соревнования по футболу		12	-	-	12	коллективная
72	7	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры		2	-	-	2	коллективная

Календарно-тематический план для второго года обучения (216 часов)

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Теоретическая часть		Практическая часть	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	Вводное занятие		2	2	коллективная	-	-
2	2.1	Основы знаний. Развитие футбола в России		2	2	коллективная	-	-

3	2.2.	Врачебный контроль		2	2	коллективная	-	-
4	2.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу		2	2	коллективная	-	-
5-30	3	Общая и специальная физическая подготовка		76			76	коллективная
31-53	4	Техника игры в футбол		70	2	коллективная	68	коллективная
54-65	5	Тактика игры в футбол		38	8	коллективная	30	коллективная
66-71	6	Соревнования по футболу		20	-	-	20	коллективная
72	7	Выполнение контрольных упражнений		4	-	-	4	коллективная

Календарно-тематический план для третьего года обучения (288 часов)

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Теоретическая часть		Практическая часть	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	Вводное занятие		2	2	коллективная	-	-
2	2.1	Основы знаний. Развитие футбола в России		2	2	коллективная	-	-
3	2.2.	Врачебный контроль		2	2	коллективная	-	-
4	2.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу		2	2	коллективная	-	-
5-35	3	Общая и специальная физическая подготовка		85			85	коллективная
36-72	4	Техника игры в футбол		98	2	коллективная	96	коллективная
73-100	5	Тактика игры в футбол		75	8	коллективная	67	коллективная
101-107	6	Соревнования по футболу		20	-	-	20	коллективная
108	7	Выполнение контрольных		4	-	-	4	коллективная

		упражнений					
--	--	------------	--	--	--	--	--

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии	Необходимый минимум
Планка для прыжков в высоту	1	1
Стойки для прыжков в высоту	2	2
Маты гимнастические	25	6
Биты	8	0,5 от числа уч-ся в гр.
Малые мячи	10	0,5 от числа уч-ся в гр.
Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	30	1,5 раза больше чем число учащихся в гр.
Маты гимнастические	25	6
Козёл гимнастический	1	1
Конь гимнастический	1	1
Мостик гимнастический подкидной	1	1
Бревно гимнастическое высокое	1	1
Канат для лазания с механизмом крепления	2	1
Перекладина гимнастическая	1	2
Скамейка гимнастическая	3	1
Стенка гимнастическая	4	4
Ворота мини-футбольные с сеткой	2	2
Футбольные мячи	8	0,5 от числа уч-ся гр.
Мини-футбольные мячи	8	0,5 от числа уч-ся гр.
Стойки низкие	10	8
Скакалка гимнастическая	12	0,5 от числа уч-ся в гр.

Палка гимнастическая	12	0,5 от числа уч-ся в гр.
Обруч гимнастический	12	0,5 от числа уч-ся в гр. 4
Гантели наборные	4	

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль спортивной подготовки футболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация обучающихся на базе МОУ «Ферзиковская СОШ».

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

-определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;

- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы;

- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;

- практической сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП) – тестирование (приём контрольных нормативов);

- результаты внутришкольных, городских, областных соревнований.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончанию очередного учебного года подготовки. Для корректировки результатов в течение года дополнительно проводится контрольное тестирование в начале и (или) середине учебного года. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания промежуточной аттестации по ОФП, СФП и ТП обучающиеся групп НП сдают 1 раз в год в декабре текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Этапы начальной подготовки НП (-й год): выполнение нормативов ОФП и СФП, не менее 30% . НП (2-й год): выполнение нормативов ОФП и СФП, не менее 40% , 3-й год: выполнение нормативов ОФП и СФП, не менее 40%. Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более 1 года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения. Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области: На этапе начальной подготовки:

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

Итоговая аттестация проводится по окончании курса обучения по программе и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям данной программы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольные нормативы принимаются согласно требованиям данной программы.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по футболу

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутный бег					1400	1500					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ног. на точн. (число)			6	7	8	6	7	8	6	7	8

попаданий)											
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

Оценка уровня физической и технической подготовленности по окончании первого года обучения

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Бег 30 (м/с)	5,3
2	Бег 300 (м/с)	61
3	Прыжок в длину с места (см).	150
4	Бег 30 м/с с ведением мяча	6,5
5	Жонглирование мячом	10
6	Удар по мячу ногой на точность попадания	4

Оценка уровня физической и технической подготовленности по окончании второго года обучения

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Бег 30 (м/с)	5,1
2	Бег 300 (м/с)	59
3	6-минутный бег (м).	1300
4	Прыжок в длину с места (см).	160
5	Бег 30 м/с с ведением мяча	6,3
6	Жонглирование мячом	12
7	Удар по мячу ногой на дальность	45
8	Удар по мячу ногой на точность попадания	5

Оценка уровня физической и технической подготовленности по окончании третьего года обучения

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1.	Бег 30 м/с	4,4
2.	Бег 400 (мин,с)	1,08
3.	6-минутный бег (м).	1550
4.	Прыжок в длину с места (см)	205
5.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,6
6.	Жонглирование мячом (кол. ударов)	20
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	55
8.	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	7

2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

- **Общепедагогические:** словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:** метод строго регламентированного упражнения; метод направленный на освоение спортивной техники; метод направленный на воспитание физических качеств; игровой метод; соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий

Этап начальной подготовки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Тренировочный этап

Цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
2. Прочное овладение основами техники и тактики футбола;
3. Приучение к соревновательным условиям;
4. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
5. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение нормативов.

Материально-технические условия

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Спортивный зал с сеткой;
- Ворота;
- Футбольные, набивные мячи;
- Утяжелители, гантели;
- Скакалки;

- Гимнастические маты.

Учебный год в группах НП-2,3-го года обучения, в УТ группах и группах делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап:

- укрепление здоровья занимающихся,
- существенное повышение общей физической подготовки,
- изучение относительно широкого круга технико-тактических действий,
- повышение общего уровня волевых возможностей,
- воспитание спортивного трудолюбия.

Специально подготовительный этап:

- развитие специальной физической подготовленности,
- углубленное освоение тактико-технических навыков и умений,
- качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,
- повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения.

Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического

мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2008.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2008.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2011.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2013.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2006.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2011.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2009.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2006.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2013.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2009.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2004.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Для родителей:

1. Журналы «Физкультура и спорт», «Физическая культура в школе»
2. Учебники «Физическая культура» 8-9 классы. Авторы: Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. Москва Просвещение, 1997 г
3. Учебники «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» Авторы: В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Москва Просвещение, 1997 г.
4. Газеты «Советский спорт», «Спорт экспресс», «Наш футбол», «Европейский футбол».
5. Мишель Борба. Нет плохому поведению. 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ним бороться. – Диалектика, 2006
6. . Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России).- М., 2004
7. Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей.- «Феникс», 2008.
8. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Сто одно упражнение для юных футболистов.- М., 2003.
9. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В.Квашука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова 2010г.

Для обучающихся:

1. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
2. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
4. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
5. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с
6. Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина 1999 г.
7. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

8. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
9. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
10. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Интернет-ресурсы:

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>