

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Строчковская средняя школа»

ПРИНЯТО на педагогическом совете протокол №1 от 31 августа 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Строчковская средняя школа» Л.Г.Петрова приказ №142/п «31» августа 2020г.
---	---



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Футбол»
с 7 лет на 6 лет**

Составитель:
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория
Краюхин Эдуард Владимирович

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Строчковская средняя школа»

ПРИНЯТО на педагогическом совете протокол №1 от 31 августа 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Строчковская средняя школа» _____ Л.Г.Петрова приказ №142/п «31»августа 2020г.
---	---

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Футбол»
с 7 лет на 6 лет**

Составитель:
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория
Краюхин Эдуард Владимирович

Оглавление

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	6
3. Календарный учебный график	7
4. Тематическое планирование	7
5. Содержание	10
6. Методическое обеспечение	20
7. Аттестационный материал	32
8. Список литературы	33

1. Пояснительная записка

Футбол - самый массовый, самый зрелищный и популярный из всех игровых видов спорта. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

В футбол начинают играть с детства и можно играть до зрелого возраста.

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 и, 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.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 7 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившими интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

В программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в

целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятию. Игры формируют 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.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Целью программы является: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее и гармоничное развитие физических способностей.
4. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в футбол.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности.
6. Формирование дружеских отношений внутри коллектива.

Ожидаемый результат реализации программы:

- формирование у занимающихся знаний, умений и навыков.
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.
- создание предпосылок для дальнейшей специализации.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Нормативная часть

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» МБОУ «Строчковская средняя школа» разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом 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».

Организационно-педагогические условия

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 7 лет. Срок обучения по программе – 6 лет.

Наполняемость групп и режим занятий:

Минимальное количество в группе -15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Формы занятий: - групповые, индивидуальные.

Методическая часть:

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесный: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды, учебные игры.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебно-тренировочные игры.

Материально-техническое оснащение:

- Ворота футбольные с сетками – 4 шт.
- Мячи футбольные – 10 шт.
- Гимнастические стенки – 6-8 пролетов
- Гимнастические скамейки – 3-4 шт.
- Гимнастические маты – 4-6 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи набивные (1кг.) – 6-8 шт.
- Футбольные стойки – 10 – 12шт.
- Гантели различной тяжести – 6-8 шт.
- Резиновые амортизаторы – 6 шт.
- Гимнастические обручи – 6 шт.
- Мячи малые – 8 шт.
- Насос ручной – 2 шт.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Формы аттестации

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка

- тактическая подготовка
- техническая подготовка
- учебно-тренировочные игры

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации
Освоение программы завершается обязательной промежуточной аттестацией.

2. Учебный план

№	Разделы подготовки (предметы)	Год обучения						Итого часов
		1	2	3	4	5	6	
1.	Теоретическая подготовка	8	7	6	6	5	5	37
2.	Общая физическая подготовка	97	82	70	58	81	88	476
3.	Специальная физическая подготовка	44	49	55	56	137	126	467
4.	Техническая подготовка	59	60	70	67	110	110	476
5.	Тактическая подготовка	-	8	13	15	25	25	86
6.	Учебно-тренировочные игры	4	6	8	10	14	18	60
7.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	6	6	28
	Итого	216	216	216	216	378	378	1620

Общий объем учебного плана составляет 1620 часов, который должен быть выполнен полностью за шесть лет обучения. Занятия проводятся с сентября по май.

3. Календарный учебный график

Год обуч- я	Кол- во групп	МЕСЯЦ																																	Кол- во часов	Кол- во недель					
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь, июль,август			
1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	к	к	к	216	36/38	
2	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	к	к	к	216	36/38
3	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	к	к	к	216	36/38
4	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	к	к	к	216	36/38
5	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	к	к	к	216	36/38
6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	к	к	к	к	216	36/38

4. Тематическое планирование на 6 лет

Разделы	Количество часов											
	Теоретическая подготовка						Практическая подготовка					
Теоретическая подготовка:	8	7	6	6	5	5						
Развитие спорта в России и за рубежом	1	1										
Техника безопасности, контроль и самоконтроль	1	1	1									
Питание,гигиена, закаливание	1	1	1	1								
Медицинский контроль	1	1	1	1	1	1						
Морально-волевая подготовка	2	1	1	1	1							
Встречи с известными деятелями спорта	1											
Установка и разбор проведённых соревнований		1	1	1	1	2						
Промежуточная итоговая аттестация	1	1	1	2	2	2						
Общая физическая подготовка:							101	82	70	58	81	88
Гладкий бег							8	7	7	5	7	7
Бег с ускорением							8	7	7	5	7	7
Бег по пересечённой местности							8	8	6	5	7	7
Кроссовая подготовка							8	8	6	5	8	7

Общеразвивающие упражнения							8	8	6	5	8	7
Прыжковые упражнения							8	8	6	5	8	7
Выпады и приседания							8	8	6	5	8	7
Упражнения с предметами							9	8	6	5	8	7
Упражнения без предметов							9	8	6	5	8	8
Метания							9	8	6	5	8	8
Подвижные игры							9	8	6	4	8	8
Спортивные игры							9	8	6	4	8	8
Специальная физическая подготовка:							44	49	55	56	137	126
Упражнения на равновесие							3	4	4	4	11	10
Прыжковые упражнения							4	4	4	4	11	10
Выпады и приседания							4	4	4	4	11	10
Различные повороты							4	4	4	4	11	10
Старты из разных положений							4	4	4	4	11	10
Передвижение в ограниченных зонах							4	4	4	4	11	10
Прыжковые упражнения из разных исходных положений, в разных плоскостях							3	4	4	4	11	10
Челночный бег							3	4	4	4	11	10
Статические упражнения							3	4	4	4	11	10
Упражнение на развитие скоростных качеств							3	4	4	4	11	9
Упражнения на развитие выносливости							2	3	5	6	11	9
Упражнения на развитие силы							3	3	5	5	10	9
Акробатика							3	3	5	5	10	9
Техническая подготовка:							59	60	70	67	110	110
Стойка игрока							4	4	6	6	6	6
Передача мяча на месте							4	4	6	6	6	6
Передача мяча в движении							4	4	6	6	6	6
Передача мяча верхом							9	9	9	7	6	6
Передача мяча низом							8	9	9	8	6	6

Передвижение спиной вперёд							2	2	4	4	6	6
Передача мяча по низкой траектории							2	2	4	4	6	6
Передача мяча по высокой траектории							2	2	2	2	6	6
Передача с применением обманных действий							2	2	2	2	6	6
Передача на длинные расстояния							2	2	2	2	6	6
Передача на средние расстояния							3	3	3	3	6	6
Передача на короткие расстояния							4	4	4	4	6	6
Передача мяча на точность							2	2	2	2	6	6
Игра на линии ворот							2	2	2	2	6	6
Игра на выходах							2	2	2	2	6	6
Передача внутренней стороной стопы							3	3	3	3	6	6
Передача внутренней стороной стопы							2	2	2	2	7	7
Передача мяча головой							2	2	2	2	7	7
Тактическая подготовка:							-	8	13	15	25	25
Выбор позиции							-	1	2	2	3	3
Выбор передачи							-	1	2	2	3	3
Подборы мяча							-	1	2	2	2	2
Перехват							-	1	2	2	2	2
Страховка							-	1	1	1	2	2
Активная игра в защите							-	1	1	1	2	2
Индивидуальная (позиционная) игра							-	1	1	1	2	2
Командные действия							-	1	1	1	3	3
Тактические действия в нападении							-	-	1	1	3	3
Тактические действия в защите							-	-	-	2	3	3
Учебно-тренировочные игры:							4	6	8	10	14	18
Двусторонние игры (на полях разных размеров)							1	2	2	2	3	4
Тренировочные игры (на песке, в дождь, на снегу)							1	1	2	2	3	4
Школьные соревнования							1	2	2	3	4	5

Районные соревнования							1	1	2	3	4	5
Оценочно-аттестационный материал:							4	4	4	4	6	6
Промежуточный							4	4	4	4	6	6

5. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Темы:

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивные занятия (физическая культура, как средство всестороннего развития личности).
3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
4. Основы техники и тактики игры в футбол.
5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.
6. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)
7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правил личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.
8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.
9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах 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», приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

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.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60, 100м., 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег: отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3.Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4.Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8.**Для вратаря:** из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10.Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа, по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

4.Техническая подготовка

1- 2 год обучения

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения, должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча приставным шагом. Ловля, отбивание, мяча на месте и в движении. Ввод мяча в игру рукой.

3–4 год обучения

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Техника вратаря. Техника вратаря. Основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону приставным шагом и скачками. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении. Ввод мяча в игру рукой и ногой.

5–6 год обучения

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Техника вратаря. Техника вратаря. Основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону приставным шагом и скачками. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении. Ввод мяча в игру рукой и ногой.

5.Тактическая подготовка

2-3 год обучения

Цель - дать новичку –футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

Игры в футбол в ограниченном составе 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69 х 35м.

Тактика вратаря.

-уметь выбрать правильную позицию в воротах

4-5 год обучения

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру.

6- год обучения

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3+2, 3+1+2. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся

и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

6. Учебные и тренировочные игры

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Учебная игра: На стандартных площадках; полный состав -11 человек; главный судья и два помощника; продолжительность 2 X 30 минут; командные действия; игра в нападении и защите;

6. Методическое обеспечение программы

№	Разделы программы	Формы проведения	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническая оснащённость занятий	Формы подведения итогов
Теоретические занятия.						
1	Развитие футбола в России и за рубежом.	Групповые	Рассказ, показ, беседа.	Таблицы, плакаты, литература, фильмы.	Видеофильмы	занятие
2	Общая и специальная физическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты.	видеофильмы	занятие
3	Тактическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Видеофильмы	занятие
4	Техническая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Видеофильмы	занятие
5	Морально-волевая подготовка	Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Компьютерное моделирование	занятие
6	Правила и судейство соревнований	Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Компьютерная графика	занятие
7	Разбор проведённых занятий	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Компьютерное моделирование	занятие

Практические занятия.						
Общая физическая подготовка						
1	Упражнения для укрепления костного аппарата	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
2	Упражнения для плечевого пояса	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
3	Упражнения для мышц шеи	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
4	Упражнения для туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
5	Упражнения для ног	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
6	Упражнения для рук	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
7	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
8	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
9	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
10	Эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
11 а)	<u>Упражнения для развития скорости:</u>					
	Старты с места из различных исходных положений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование

б)	Бег с изменением направления движения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование
в)	Бег с остановкой	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование
г)	Челночный бег	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование
д)	Бег на 30, 60, 100 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование
е)	Беговые упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование
ж)	Упражнения с теннисными мячами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование
з)	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	соревнование
12	<u>Упражнения для развития ловкости:</u>					
а)	Подвижные и спортивные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	соревнование
б)	Комплексы гимнастических упражнений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
в)	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование
г)	Акробатика	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
д)	Беговые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
13	<u>Упражнения для развития</u>					

	<u>гибкости:</u>					
а)	Маховые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	взаимозачет
б)	Пружинящие упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	взаимозачет
в)	Статические упражнения с удержанием	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	взаимозачет
г)	Упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	взаимозачет
д)	Комплексы гимнастических упражнений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
е)	Упражнения для туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	взаимозачет
14	<u>Упражнения для развития силы:</u>					
а)	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	тестирование
б)	Упражнение в висе и упоре	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	взаимозачет
в)	Упражнения с набивными мячами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
г)	Упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	взаимозачет
д)	Бег по песку и воде	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
е)	Метательные упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
15	<u>Упражнения для развития выносливости:</u>					

а)	Бег по стадиону до 2000 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	соревнование
б)	Кросс по пересечённой местности 5000 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	соревнование
в)	Бег на роликовых лыжах	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
г)	Езда на велосипеде	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
д)	Плавание	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
е)	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	соревнование
ж)	Эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	соревнование
Специальная физическая подготовка						
1	Упражнения на равновесие	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
2	Передвижение по гимнастической скамейке	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
3	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
4	Перенос веса тела с одной ноги на другую	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
5	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие

				литература		
6	Повороты в левую и правую стороны скрестными шагами	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
7	Старт из различных положений	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
8	Кувырки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
9	Падения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
10	Имитация бега	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	занятие
Техническая подготовка						
1	Основные стойки	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
2	Основные способы передвижения	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
3	Упражнения наместе	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие

4	Упражнения в движении	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
5	Упражнения во встречных колоннах	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
6	Бег по прямой	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
7	Бег по кругу	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
8	Бег спиной вперёд	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
9	Обегание соперника на месте и в движении	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
10	Длинный и короткий шаг	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие

11	Слаломный бег	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
12	Бег с применением направления	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
13	Бег с мячами	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
14	Бег по пересеченной местности	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
15	Гладкий бег	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
16	Передвижение с разной интенсивностью	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
17	Передвижение коньковым ходом	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие

18	Скоростная подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
19	Спуски и подъемы	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
20	Бег после падения	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
21	Передача эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
22	Скоростное прохождение	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
23	Прохождение длинных дистанций	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	занятие
Тактическая подготовка						
1	Скоростное маневрирование	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	занятие

				музыкальное сопровождение		
2	Выбор позиции для атаки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	занятие
3	Дистанционная атака	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	занятие
4	Контактная атака	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	занятие
5	Командные действия	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	занятие
6	Страховка	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика	Спортивный инвентарь	занятие
7	Переключение	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	занятие
8	Спаренный бег (2+2)	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
9	Взаимодействие с партнерами	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
10	Малоактивная система 2 – 2 - 2	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие

11	Активная система – 2 - 3 1	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
12	Активная система 1 – 3 - 2	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
13	Активная оборонительная система 2 - 1 - 2	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
14	Активная система – 2 – 1 3	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
15	Активная система – 2 – 3- 4-5 1	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
16	Прессинг	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
17	Бег после атаки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие

18	Тактические построение в начале дистанции	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика	Спортивный инвентарь	занятие
19	Тактический бег на длинных дистанциях	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
20	Перестроение перед атакой	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика	Спортивный инвентарь	занятие
21	Тактические действие и перестроение в задней линии	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика	Спортивный инвентарь	занятие
22	Выход на финиш	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика	Спортивный инвентарь	занятие
23	Бег на лицевую линию	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	занятие
Подготовка и разбор учебных игр						
1	Учебные	Групповые	Беседа, рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Игра
2	Тренировочные	Групповые	Рассказ, показ, беседа	Специальная литература, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	Игра

				видеофильмы		
Учебно-тренировочные игры						
	Секционные	Групповые	Рассказ, показ, беседа	Планшеты	Спортивный инвентарь	Игра
Судейская практика		Индивидуальные	Рассказ, показ, беседа	Видеофильм, специальная литература	Спортивный инвентарь	Игры, соревнования
Оценочные материалы		Индивидуальные	Рассказ, показ	Таблицы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Тестирование

7. Аттестационный материал промежуточной аттестации учащихся по годам обучения

Возраст	Оценки	Основные тесты										Дополнительные тесты						Дополнительные тесты			
		1-3 годов обучения										1-3 годов обучения						4-6 годов обучения			
		Челночный бег 3х9м. (сек.)		Бег 5 мин (м.)		Гибкость (см.)		Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Жонглирование с мячом (колич, раз)		Обводка 5 стоек (ЧЕРЕЗ 3М.) с ударом по воротам В ЦЕЛЬ 6М. (сек.)		Вбрасывание мяча на дальность (м.)		Удар по мячу на дальность (м.)		Челночный бег с Мячами 3х 10м. (сек.)	
		Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
8-9 лет	5	8,6-	8,4 -	1080 -	1150 -	16 -	11 -	6,5 -	6,2-	140 -	155-	8		14,8		13,0		55,0		36,2	
	4	8,7 – 9,1	8,5 - 8,9	980 - 1080	1050 - 1150	5,5-15,5	0,5-10,5	6,6 – 7,0	6,3-6,7	130 - 140	140 - 154	7		15,8		12,0		50,0		37,1	
	3	9,2 – 9,6	9,0- 9,4	880 - 980	900 - 1050	от -5,5	0 - -10,0	7,1 -7,5	6,8-7,2	120 - 130	125-140	6		16,5		10,0		45,0		37,9	
	2	9,7 – 10,1	9,5- 10,1	780 - 880	780 - 900	от -5,5 - -15	-10,5- 20	7,6 -8,0	7,3-7,7	110 - 120	110-125	5		17,6		9,0		40,0		38,3	
	1	10,2 -	10,2-	775 -	775 -	от -16 -	-21	8,1 -	7,8-	109 -	109 -	4		18,6		8,0		35,0		39,2	
10-11 лет	5	8,4 -	8,2-	1120 -	1220-	16 -	11 -	6,2 -	6,0-	150 -	170-	9		13,2		15,0		60,0		34,5	
	4	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1020 - 1120	1100- 1215	5,5 – 15,5	0,5-10,5	6,3 -6,7	6,1-6,5	140 - 149	155-170	8		14,8		14,0		55,0		35,6	

	3	9,0 – 9,4	8,8-9,2	920 - 1020	940-1100	От – 5-5	0 - -10,0	6,8 -7,2	6,6-7,0	130 - 140	140-155	7		15,6		13,0		50,0		36,2	
	2	9,5 - 9,9	9,3-9,7	820 - 920	820-930	От -5,5 – -15	-10,5-20	7,3 -7,7	7,1-7,5	120 - 130	125-140	6		16,5		12,0		45,0		37,3	
	1	10,0 -	9,8-	815 -	815-	От - 16 -	-21	7,8 -	7,6-	119 -	124-	5		17,8		11,0		40,0		38,2	
12-13 лет	5	8,0 -	7,9-	1200 -	1280-	16 -	11-	5,9 -	5,7-	165 -	185-	10		12,5		16,0		65,0		32,6	
	4	8,1 – 8,6	8,0-8,4	1100 - 1200	1140-1275	От 5,5 – -5	0,5-10,5	6,0 -6,4	5,8-6,1	155 - 164	170-185	9		13,8		15,0		60,0		31,5	
	3	8,7 – 9,2	8,5-8,9	1000 - 1100	1000-1140	От -5,5 –	0- -10,0	6,5 -6,9	6,2-6,7	145 - 154	155-170	8		14,9		14,0		55,0		32,9	
	2	9,3 – 9,8	9,0-9,4	900 - 1000	900-1000	От -5,5 – -15	-10,5 - 20	7,0 -7,4	6,8-7,2	135 - 145	140-155	7		15,9		13,0		50,0		34,4	
	1	9,9 -	9,5-	890 -	890-	От- 16 -	- 21	7,5	7,3-	134 -	140-	6		16,9		12,0		45,0		35,6	
14-15 лет	5	7,8 -	7,7	1260 -	1360-	16 -	11-	5,7 -	5,3-	180 -	190-	13		10,0		18,0		70,0		30,5	
	4	7,9 – 8,4	7,8-8,2	1160 - 1260	1210-1350	От 5,5 - -15,5	0,5-10,5	5,8 -6,2	5,4-5,8	170 - 180	180-190	11		12,0		17,0		65,0		31,6	
	3	8,5 – 8,9	8,3-8,7	1060 - 1160	1060-1200	От -5,5	0- -10,5	6,3 – 6,7	5,9-6,3	160 - 170	170-180	9		14,0		16,0		60,0		32,4	
	2	9,1 - 9,6	8,8-9,2	960 - 1060	960-1060	От -5,5 - -15	-10,5-20	6,8 – 7,2	6,4-6,8	150 - 160	160-170	8		15,8		15,0		55,0		34,3	
	1	9,7 -	9,3-	950 -	950-	От-16 -	-21	7,3 -	6,9-	149 -	159-	6		16,6		14,0		50,0		36,3	
16 лет и старше	5	7,6 -	7,5-	1320 -	1420-	16 -	11-	5,4 -	5,1-	190 -	210-	16		9,0		20,0		75,0		29,5	
	4	7,7 – 8,1	7,6-8,0	1220 - 1320	1270-1410	От 5,5 - -15,5	0,5-10,5	5,5 – 5,9	5,2-5,6	180 - 190	195-210	15		10,0		19,0		70,0		30,5	
	3	8,2 – 8,6	8,1-8,5	1120 - 1210	1120-1260	От -5,5	0 - -10,0	6,0 – 6,9	5,7-6,1	170 - 180	180-195	14		11,5		18,0		65,0		31,5	
	2	8,7 - 9,1	8,6-9,0	1020 – 1120	1020-1115	От -5,5 - -15	-10,5-20	6,5 – 6,9	6,2-6,6	160 - 170	165-175	10		12,9		17,0		60,0		33,4	
	1	9,2 -	9,1-	1010 -	1015-	От-16 -	-21	7,0 -	6,7-	159 -	164-	8		14,5		16,0		55,0		35,2	

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и оценивается оценкой «зачтено» или «не зачтено». При ответе на 60 % вопросов и более ставится оценка «зачтено» на всех годах обучения.

Обучающиеся 1-3 года оцениваются по пяти основным и трем дополнительным тестам. Считать аттестованным, если обучающийся набрал 21 балл и более.

Обучающиеся 4-6 года оцениваются по пяти основным и пяти дополнительным тестам. Считать аттестованным, если обучающийся набрал 25 баллов и более.

Промежуточная аттестация по разделу «Технико - тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки педагога: выполнение обучающимися технико – тактических приемов на аттестационных занятиях с выставлением оценки «зачтено», «не зачтено» на всех годах обучения.

8. Список литературы

Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов футбол, «Внеурочная деятельность учащихся». Москва, «Просвещение 2011»

А.А. Кузнецов «Футбол. Настольная книга детского тренера» Профиздат. 2011г.

Ю.С. Лукошин, Я учусь играть в футбол, ООО «Издательство Лабиринт Пресс»,2004

Г.В.Монахов, Подготовка футболиста. Теория и практика. АОА «Издательство «Советский спорт» », 2005г.

Научно-методические пособие, под ред. проф. Н.М. Люкшинова.-2изд., испр.,доп.-М. Советский спорт, ТВТ Дивизион 2006.-432с. Искусство подготовки высококлассных футболистов.

Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..

Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: ACADEMIA, 2000..

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.

Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.

Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.

Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации .

Список литературы для учащихся

Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

365 страниц листа(ов).

Директор МБОУ «Строчковская средняя
школа» _____ Л.Г. Петрова

