

*Пояснительная записка*

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими и интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития детей, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 12 – 18 лет.

Продолжительность занятий в секции – 1 раз в неделю по 2 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

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

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – непременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

**Направленность программы**

физкультурно-спортивная

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической 5 подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Адресат программы**

*Условия набора и режим занятий:*

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Формирование группы производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей.

*Наполняемость учебной группы:* 1 год обучения – 15 человек; человек.

*Срок реализации программы:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебных часов | Периодичность занятий |
| 1 год | 68 | 1 раз в неделю по 2 часа |

***Цель программы*:**

разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам;

воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Содержание программы позволяет решить следующие задачи:

1. *Образовательные задачи*

***-*** обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

- обучить детей безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2. *Развивающие задачи.*

- развивать внимание, воображение воспитанников

- формировать у воспитанников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

3. *Воспитательные задачи.*

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

- укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом.

*Учебно - тематический план занятий по футболу*

*1 – ый год обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2 | Развитие футбола в России. | 1 | 1 | - |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 1 | 1 | - |
| 4 | Правила игры в футбол. | 2 | 2 | - |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 6 | Техника игры в футбол. | 15 | 2 | 13 |
| 7 | Тактика игры в футбол. | 16 | 2 | 14 |
| 8 | Участие в соревнованиях по футболу | 8 | - | 8 |
| 9 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 |
|  | Итого: | 68 | 9 | 59 |

Календарно-тематическое планирование по футболу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | ччасы | ддата | |  | Тема урока |
| Сентябрь | 1-2 |  |  | Вт | Изучение правил игры в футбол  Разминка  Эстафеты с мячом |
| 3-4 |  |  | Вт | Разминка  Остановка мяча и удар по воротам  Эстафеты с мячом |
| 5-6 |  |  | Вт | Разминка  Передача мяча верхом  Игра в пас на коротком расстоянии |
|  | |  |  |  |
| 7-8 |  |  | Вт | Разминка  Игра в пас на коротком расстоянии  Эстафеты с мячом |
| Октябрь | 9-10 |  |  | Вт | Разминка  Общеразвивающие упражнения без предметов.  Остановка мяча и удар по воротам |
| 11-12 |  |  | Вт | Разминка  Игра в пас в движении  Удар по воротам головой |
| 13-14 |  |  | Вт | Разминка  Общеразвивающие упражнения без предметов.  Остановка мяча и удар по воротам |
| 15-16 |  |  | Вт | Разминка  Игра в пас в движении  Удар по воротам головой |
| Ноябрь | 17-18 |  |  | Вт | Разминка.  Подвижные игры и эстафеты.  Остановка мяча и удар по воротам  Игра в футбол |
| 19-20 |  |  | Вт | Разминка  Действия в защите  Действия в нападении  Игра в футбол |
| 21-22 |  |  | Вт | Разминка  Отбор мяча подкатом  Правила игры в футбол  Игра в футбол |
| 23-24 |  |  | Вт | Разминка.  Подвижные игры и эстафеты.  Остановка мяча и удар по воротам  Игра в футбол |
| Декабрь | 25-26 |  |  | Вт | Разминка  Техника игры в футбол  Игра в футбол |
| 27-28 |  |  | Вт | Разминка  Ввод мяча из-за боковой линии  Эстафеты с мячом и спортивными снарядами |
| 29-30 |  |  | Вт | Разминка  Остановка мяча грудью и головой  Игра в футбол |
| 31-32 |  |  | Вт | Разминка  Техника игры в футбол  Игра в футбол |
| Январь | 33-34 |  |  | Вт | Разминка  Удары по мячу ногой  Игра в пас низом  Игра в футбол |
| 35-36 |  |  | Вт | Разминка  Остановка мяча  Эстафеты со спортивными снарядами |
| 37-38 |  |  | Вт | Разминка  Отбор мяча  Игра в футбол |
| 39-40 |  |  | Вт | Разминка  Удары по мячу ногой  Игра в пас низом  Игра в футбол |
| Февраль | 41-42 |  |  | Вт | Разминка  Ведение мяча.  Остановка мяча грудью |
| 43-44 |  |  | Вт | Разминка  Повторение правил игры в футбол  Подача и розыгрыш углового  Игра в футбол |
| 45-46 |  |  | Вт | Разминка  Остановка мяча грудью, головой, голеностопом  Игра в футбол |
| 47-48 |  |  | Вт | Разминка  Ведение мяча.  Остановка мяча грудью |
| Март | 49-50 |  |  | Вт | Разминка  Вбрасывание мяча из-за боковой линии.  Ведение мяча с использование конусов |
| 51-52 |  |  | Вт | Разминка  Тактика нападения  Тактика защиты  Игра в футбол |
| 53-54 |  |  | Вт | Разминка  Индивидуальные дейсвия с мячом  Групповые дейсвия с мячом  Игра в футбол |
| 55-56 |  |  | Вт | Разминка  Вбрасывание мяча из-за боковой линии.  Ведение мяча с использование конусов |
| 57-58 |  |  | Вт | Разминка  Индивидуальные действия с мячом  Групповые действия с мячом  Игра в футбол |
| Апрель | 59-60 |  |  | Вт | Разминка  Тактика нападения.  Удар ногой по летящему мячу  Игра в футбол |
| 61-62 |  |  | Вт | Разминка  Обманные движения  Игра в футбол |
| 63-64 |  |  | Вт | Разминка  Индивидуальные действия с мячом  Отработка ударов по воротам ногой  Игра в футбол |
| Май | 65-66 |  |  | Вт | Разминка  Групповые действия защиты  Вратарская техника  Игра в футбол |
| 67-68 |  |  | Вт | Разминка  Игра в квадрат  Удары по воротам  Игра в футбол |

**Содержания программы**

**(1-ый год обучения)**

*1. Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;

Спорт как часть физической культуры .

*2. Развитие футбола в России*

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

*3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание*

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 как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

*4. Правила игры в футбол*

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

*5. Места занятий, оборудование*

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.

*6.Общая и специальная физическая подготовка*

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

*Практические занятия*. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

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

*Упражнения с набивным мячом.*(масса 1 – 2 кг.)

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

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

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

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

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

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

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

*Спортивные игры*. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

*7. Техника игры в футбол*

Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл.

*Виды ударов*

*Удар по мячу ногой*

Более употребительные удары:

• удар внутренней стороной стопы,

• удар внутренней частью подъема,

• удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

• удар внешней стороной стопы,

• удар пяткой,

• удар подошвой,

• удар коленом и удар бедром.

*Удары по мячу головой*

*Техника передвижения*

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Остановка мяча*

*Ведение мяча*

Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

*Финты*

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

*Отбирание мяча*

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

*Приемы игры вратаря*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии*

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

*8. Тактика игры в футбол*

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть* *поле»*.

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

*Тактика нападения*

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

*Индивидуальные действия с мячом*.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.*

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты*

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.*

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*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) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

*9. Соревнования по футболу*

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий .

*10. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке (зачёт).*

**Планируемые результаты обучения:**

Предметные

* учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
* учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;  учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
* учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получат возможность научиться:*

* применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
* применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
* применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
* организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные учебно-интеллектуальные:

*учащиеся научатся:*  выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;

* адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, еѐ объективную трудность и собственные возможности еѐ решения;
* использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получат возможность научиться:*

* определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учѐтом конечного результата;
* осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
* выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные *учащиеся научатся:*
* организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
* работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получат возможность научиться:*

* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
* аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные *учащиеся научатся:*

* работать с информацией;
* применять правила и пользоваться инструкциями;
* использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получат возможность научиться:*  устанавливать причинно-следственные связи;
* строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. Личностные *у учащихся будут сформированы:*
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у учащихся могут быть сформированы:*
* коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
* критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания**  **обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | сентябрь | май | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 часа |

***10. Методическое обеспечение программы***

Занятия проводятся в форме бесед и учебно - тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;

- наглядный – показ упражнения

- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся

*Основная форма*подведения итогов являются выступления на соревнованиях, сдача нормативов

*Материально-техническая база учреждения для обеспечения занятий по программе «Футбол»*

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале и на школьном стадионе.

Спортивный зал полностью соответствует требованиям.

С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- скакалки

- футбольные мячи

- баскетбольные мячи

- волейбольные мячи

- гири, гантели

- стойки для обводки мячей

- набивные мячи

# Методическое обеспечение программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел или тема программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса** | **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** | **Формы**  **подведения итого** |
| 1. | Теоретическая подготовка | Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи. | Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный. | Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.  Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой | Опрос учащихся, судейство соревнований. |
| 2. | Практическая подготовка | Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция. | Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально- фронтальный, групповой, в парах. | Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 х15 м.  Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт.  Футбольный мяч  – 8 шт. | Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольнопереводных нормативов, соревнования. |

**Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы.**

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

* тестирование (индивидуальное),
* открытые занятия,
* соревнования, спартакиады, матчи, турниры,  педагогическое наблюдение,  отзывы детей и родителей.

*Контроль* осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

*Способы фиксации результата:*

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневники достижений.

| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 4,8 | 4,5 | 4,5 |
| 2 | Бег 300 м (с) | 72 | 61 | 59 | 59 | 55 | 55 | 52 | 50 | 50 |
| 3 | 6–минутный бег (м.) | 1050 | 1150 | 1300 | 1300 | 1350 | 1350 | 1370 | 1500 | 1500 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 160 | 165 | 165 | 170 | 170 | 185 | 200 | 200 |
| 5 | Бег 30 м. с ведением мяча (с.) | 7,0 | 6,5 | 6,3 | 6,3 | 6,0 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 5,0 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность (м.) | 25 | 35 | 45 | 45 | 50 | 55 | 55 | 60 | 65 |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 7 - 8 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3 | 4 | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) | 12,0 | 11,5 | 11 | 10,5 | 10,5 | 10 | 10 | 9 | 8 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 6 - 7 | 9 | 13 | 15 | 15 | 20 | 25 | 30 | 30 |

*Список литературы*

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.

2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.

3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.

4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.

5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.