

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 41

ПРИНЯТА на заседании педагогического
совета № 12 от 31.05.2023

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ № 41
Л.Г. Ахметова
Приказ № 97 от 05.06.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель: Резинков Артем
Андреевич, учитель

Нижний Тагил, 2023

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно – спортивной направленности «Футбол» (9-18 лет)**

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Адресат Программы	4
1.3. Объем и срок освоения Программы.....	4
1.4. Особенности организации образовательного процесса	4
1.5. Форма обучения.....	4
1.6. Режим занятий	4
1.7. Цель и задачи Программы.....	5
1.8. Учебный план Программы	5
1.9. Планируемые результаты реализации Программы.....	5
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	5
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Условия реализации Программы	6
2.3. Формы аттестации/ контроля	6
2.4. Оценочные материалы.....	7
2.5. Методическое обеспечение	7
2.6.Список информационных ресурсов	7
Приложение 1	8
Приложение 2.....	11
Приложение 3.....	15
Приложение 4.....	19
Приложение 5.....	21
Аннотация	22

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Футбол» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению футболу.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми

(настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка футболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке футболиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса. Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программа разработана в соответствии с:

- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

- возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях футболом.

1.2. Адресат Программы

Возраст детей – 9-18 лет. Возможно формирование разновозрастных групп. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. Объем и срок освоения Программы

Программа «Футбол» рассчитана на 3 года 324 часа – по 108 часов в каждый год обучения.

1.4. Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа содержит два модуля. Программа первого модуля «Этап начальной специализации» нацелена на развитие двигательных навыков у юных футболистов, которые должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. В результате начальной подготовки футболист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в футбол.

Программа второго модуля «Этап углубленной специализации» направлена на развитие специальной физической подготовленности футболистов, обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности футболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Особое внимание также уделяется тактической подготовке юных футболистов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

1.5. Форма обучения

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные, практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков, на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа зависит от содержания учебного материала, от поставленных задач обучения.

Словесные методы обучения основаны на использовании слова, как средства воздействия на детей. Включают в себя объяснения, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечаний.

Наглядные методы обучения - это показ, демонстрация видеofilмов, фотографий, плакатов, схем, которые создают у учащихся образные представления об изучаемых видах спорта. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснения не дают полного представления об упражнении.

Практические методы обучения играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у учащихся. Это, как правило, многократное повторение упражнений, с постепенным усложнением и повышением нагрузки. Важны в обучении и методические приемы, такие как - выполнение упражнений, игры, эстафеты, соревнования, поощрения.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники.

Каждый модуль программы предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

Практическая часть состоит из двух составляющих: учебно-тренировочной и соревновательной.

1.6. Режим занятий

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий для модуля «Первый год обучения»: по 1 часу 3 раза в неделю (итого 3 часа в неделю), для модуля «Второй год обучения» и «Третий год обучения»: по 1 часу 3 раза в неделю (итого 3 часа в неделю).

1.7. Цель и задачи Программы

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта футбол.

Программа разработана с целью организации, планирования и проведения занятий с детьми, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта «футбол» с учетом возрастных особенностей.

Основные задачи реализации Программы:

- содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование у детей интереса к спорту и футболу в частности;
- обучение начальным основам техники футбола.

1.8. Учебный план Программы

Модули	Первый год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	108	10	98	Соревнования, товарищеские игры
Второй год обучения	108	10	98	Соревнования, товарищеские игры
Третий год обучения	108	10	98	Соревнования, товарищеские игры

1.9. Планируемые результаты реализации Программы

Результаты 1-го года обучения:

- Развитые коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в команде.
- Владение теоретическими знаниями по разделам теоретической подготовки.
- Освоение основных средств ОФП.
- Умение играть по упрощённым правилам.
- Освоение основных приёмов игры в футбол.
- Положительная динамика здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в футболе упражнений, методов и средств.
- Динамика в развитии специфических для хоккея физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений.
- Знание основ техники игры – стойки, перемещения, упражнения на тренажерах, изучение ударов и основных приемов игры в футбол.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Базовый уровень подготовки к соревновательной деятельности.
- Основы умения играть командой.
- Участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.
- Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

Результаты 2-го года обучения:

- Отсутствие отрицательной динамики здоровья учащихся.
- Развитие специфических для футбола физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений.
- Закрепление основ техники игры – перемещения, упражнения на тренажерах, и основных приемов игры в футбол.

- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 3-го года обучения:

- Стойкая привычка к постоянным занятиям футболом и спортом с целью спортивных достижений и ежедневного оздоровления организма.
- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Совершенствование игрового и соревновательного опыта.
- Теоретические знания по всем разделам подготовки.
- Играют по правилам в футболе.
- Владеют всеми приёмами игры в футбол.
- Выполняют действия игры вратаря.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы передачи мяча, удары по воротам.
- Совершенствуют коллективную игру (взаимодействие игроков).
- Ориентируются в нестандартной ситуации.
- Результативное участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный год начинается:

- для учащихся первого года обучения – с 01.09;

- для учащихся второго и последующего годов обучения – с 01.09..

Прием учащихся первого года обучения осуществляется с 15.08. по 15.09.

Окончание учебного года – 31.05.

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
15.08. – 15.09.	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
01.09. – 31.05.	Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ
с 01.06. по 31.08. (летние каникулы)	Организация и проведение познавательных, досуговых мероприятий; Организация и проведение воспитательных мероприятий для объединений учреждения. Реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ

2.2. Условия реализации Программы

Для успешного обучения детей по данной Программе, педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями, навыками в области легкой атлетики, гимнастики и в различных игровых видах спорта (баскетбол, волейбол), иметь навыки и игровой опыт игры в футбол.

В ходе реализации рабочих программ дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается к концу занятия.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С физкультурой в ногу» необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

Теоретическая подготовка: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук, колонки.

Общая физическая подготовка: мячи футбольные, мячи баскетбольные, скакалки, хоккейная лесенка.

Специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка: ворота футбольные (2шт), сетка оградительная, мяч футбольный (30шт).

2.3. Формы аттестации/ контроля

Формами подведения итогов являются выполнение контрольных нормативов. Для проверки результатов обучения проводятся тесты. Оценка и контроль тренировочной деятельности Приложение 4, Приложение 5.

Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских соревнованиях, участие в товарищеских встречах с клубами города, участие юных футболистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по футболу.

2.4. Оценочные материалы

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения;
- упражнения для развития техники владения мячом;
- подвижные игры. Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе являются:
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;
- обучение падениям и т.д.

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации;
- использование зрительных и звуковых ориентиров.

2.6. Список информационных ресурсов

1. Букагин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение юных футболистов. / Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 231 С.
2. Горский Л. Тренировка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. -224 С.
3. Климин В.П., Колосков В.Н. Управление подготовкой футболиста. /М.:Физкультура и спорт, 1982.- 271 С.
4. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов/ М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 С.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
8. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных футболистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. - Омск: СибГУФК, 2005. - 36 с.
9. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения футболиста. [Текст]/М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 С

Рабочая программа модуля «Первый год обучения» дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программы «Футбол»

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-ый год обучения					
Модуль 1. «Первый год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	40	0	40	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	10	0	10	Тренировочные и товарищеские игры
5	Игровая подготовка	8	0	8	Тренировочные и товарищеские игры
Итого:		108	10	98	

Содержания модуля «Первый год обучения»

1. Теоретическая подготовка (10 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии футболом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футболу на траве. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

1.9. Основы тактики футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

2. Общая физическая подготовка (40 часов)

• Строевые и порядковые упражнения:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

• Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ноги выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

- Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, футбольная лесенка. Упражнения из других видов спорта: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3.Техническая подготовка. (40часов)

Основы техники. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике футбола, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике..

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; - работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный;	-учебные и методические пособия;

		- практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический.	- спортивный инвентарь.

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2. «Второй год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	30	0	30	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Контрольные тесты
4	Техническая подготовка	20	0	20	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
5	Тактическая подготовка	10	0	10	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	11	0	11	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные упражнения и соревнования	5	0	5	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	2	0	2	Наблюдение
	Итого:	108	10	98	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (10 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии футболом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футболу на траве. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

1.9. Основы тактики футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

2. Общая физическая подготовка (30 часов)

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в футболе.

- Общая физическая подготовка на футбольной площадке

Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела, прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями, броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад, бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов футбола.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигнал, бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). броски шайбы поточно в борт на время. бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.), переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.),

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов, игры и упражнения для совершенствования игрового мышления, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы, игра мячом стоя на коленях, эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, шпагат, полушпагат. упражнения с клюшкой с партнёром, «мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

4. Техническая подготовка (20 часов)

- Основные приемы тактики
- Примерные упражнения
- Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.
- Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
- Ведение мяча и обводка
- Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения
- 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
- Открывание и закрывание
- Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
- Выбор позиции для отбора и перехвата мяча
- Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
- Страховка и взаимостраховка
- Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
- Комбинация приемов тактики
- Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.;

6. Игровая подготовка (11 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (5 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (2 часов)

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Врачебный контроль футболистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год).

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический.	- спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование - тестирование	- практический.	- спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	- беседа; - учебно-тренировочное занятие.	- словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам;	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

		-практический показ.	
--	--	----------------------	--

Рабочая программа модуля 3 «Третий год обучения» дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программы «Футбол»

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 3. «Третий год обучения год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	15	0	15	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	15	0	15	Контрольные тесты
4	Техническая подготовка	20	0	20	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные упражнения и соревнования	4	0	4	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	4	0	4	Наблюдение
	Итого:	108	10	98	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (10 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футболу. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

1.9. Основы тактики футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

2. Общая физическая подготовка (15 часов)

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки, ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. упражнения упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время, бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами, бег с отягощениями, по песку, в гору. преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. висы, подтягивание в висе. упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. приседания на одной и двух ногах, упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания, упражнения с гантелями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега, многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней, бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями, общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров.

3. Специальная физическая подготовка (15 часов)

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела, прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями, броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад, бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов в футболе.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигнал, бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег (пульс 130-160 ударов в мин.), переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.), чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью, серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3), игры на поле для футбола.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов, игры и упражнения для совершенствования игрового мышления, прыжки на коньках через препятствия, падения и подьёмы, игра мячом стоя на коленях, эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, шпагат, полушпагат. упражнения с клюшкой с партнёром, «мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

5. Тактическая подготовка (20 часов)

Основные приемы тактики

Примерные упражнения

Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.

Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения

3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.

Открывание и закрывание

Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.

Выбор позиции для отбора и перехвата мяча

Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд

Страховка и взаимостраховка

Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.

Комбинация приемов тактики

Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (4 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (4 часов)

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Врачебный контроль футболистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год).

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая

		- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование -тестирование	-практический.	-спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	-беседа; -учебно-тренировочное занятие.	-словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности.

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного футболиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного футболиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда футболист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного футболиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), обегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на футбольном поле. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (с).

4.Слаломный бег с мячом. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения мяча. Проводится на футбольном поле. Оценивается время (с) и техника выполнения. .

5.Салки. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в футболе. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

7.Борьба за мяч. Проводится для выявления уровня игровых способностей в футболе. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9.Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для спортивно-оздоровительного и начальных этапов

Контрольные	Этапы		
	спортивно-оздоровите	начальной подготовки	
		Годы	
	1-й	2-й	3-й
По общей физической			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	160,3	182,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	37	41
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	7,17	6,93
Челночный бег 4x9 м	12,92	11,03	10,89
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	16,88	16,69
По специальной физической и технической			
Бег 20 м (с)	4,98	4,28	4,21
Бег спиной вперед 20 м (с)	7,39	6,27	6,22
Челночный бег 6x9 м (с)	17,67	16,47	16,32
Слаломный бег (с)	13,89	12,39	12,10
Обводка 3-х стоек	-	8,3	7,9
Слаломный бег	17,13	14,42	14,19

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа, предусматривает:

- формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа включает не только знания о технике выполнения физических упражнений, но и элементы валеологии. В программе представлены формы физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание в программе уделяются возможности ощутить радость от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом. Формируются представления о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Возраст учащихся 9-18 лет. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы - 15 человек, группы разновозрастные

3 года (324 часов). Каждый модуль охватывает разные возрастные категории детей, каждый модуль реализуется в течение одного учебного года.

Программа состоит из 3 модулей:

1. «Первый год обучения»;
2. «Второй год обучения»;
3. «Третий год обучения».