

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА
(МАОУ ДО «СП»)

СОГЛАСОВАНО:
педагогический совет
протокол

№ 6 от « 22 » 07 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ ДО «СП»

А. А. Шанько
А. А. Шанько/

« 22 » 07 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Футбол

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Колосов Д. Е.

с. Зырянское 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Планируемые результаты	4

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Годовой план	8
2.2. Календарной учебный график	8
2.3. Условия реализации программы	12
2.4. Формы аттестации	12
2.5. Оценочные материалы	13
2.6. Методические материалы	14
2.7. Список литературы	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), указанными в письме Минобрнауки России «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы состоит в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает школьникам в профессиональном самоопределении.

Кроме этого, данная программа является актуальной, так как она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Применение спортивных игр, и с мячом в частности, в физическом воспитании школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребёнка.

В период с шестого до восьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. В этот период ребенок способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми этого возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших компонентов,

способствующим развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Футбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по футболу – физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она призвана осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя таким образом ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В целом данная программа при соблюдении изложенных в ней требований обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в спортивной школе.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 8 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- овладение основами игры в футбол, навыками и умениями выполнять технические и тактические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий игры в футбол;
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений футболиста;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом, основным способам их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности.

Воспитательные:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

1.3.. Планируемые результаты.

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели и задач программы – воспитания и обучения личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по футболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий футболом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии футбола, технике и тактике игры;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- владение навыками проведения разминки футболиста, организации проведения подвижных игр;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по футболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по футболу, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное

стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в футболе и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию футбола в России и за рубежом;
 - знания правил игры в футбол;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного

инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о футболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по футболу, владеть жестахми судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Годовой план.

36 недель/год, 216 часов/год

№ раздела	Название раздела темы	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2		- групповое занятие; - инструктаж; - игра; - соревнования.	- беседа; - анкетирование; - педагогическое наблюдение; - соревнования; - турниры.
2.	История развития футбола в России	2	2			
3.	Правила игры в футбол	2	2			
4.	Техника игры	92	12	80		
5.	Тактика игры	88	1	87		
6.	Тактические комбинации	20	6	14		
7.	Экскурсии посещение	4		4		
8.	Итоговое занятие, сдача нормативов.	6	2	4		
Итого:		216	30	186		

Один учебный час – 45 минут.

2.2. Календарный учебный график.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в конкурсах, смотрах, соревнованиях, парадах, экскурсий, выездов.

Календарно-тематическое планирование
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» на 2024-2025 учебный год
тренера-преподавателя Колосова Дениса Евгеньевича

№	Название темы	Количество часов			Дата проведения
		Теория	Практика	Всего	
Раздел	Вводное занятие	2		2	
1.	Техника безопасности	2		2	
Раздел	История развития футбола	2		2	
2.	История развития футбола в России.	2		2	
Раздел	Правила игры	2		2	
3.	Правила игры в футбол	2		2	
Раздел	Техника игры в футбол	12	80	92	
4.	Техника удара по мячу ногой	1	1	2	
5.	Остановка мяча	1	1	2	
6.	Удары по мячу головой		2	2	
7.	Техника удара по мячу ногой		2	2	
8.	Введение мяча		2	2	
9.	Комбинации из изученного		2	2	
10.	Отбор мяча		2	2	
11.	Техника игры вратаря	1	1	2	
12.	Техника удара по мячу ногой	1	1	2	
13.	Остановка мяча		2	2	
14.	Удар по мячу головой		2	2	
15.	Введение мяча		2	2	
16.	Остановка мяча		2	2	
17.	Удары по мячу головой	1	1	2	
18.	Ведение мяча		2	2	
19.	Техника удара по мячу ногой		2	2	
20.	Остановка мяча	1	1	2	
21.	Комбинации из изученного		2	2	
22.	Техника удара по мячу ногой		2	2	
23.	Остановка мяча		2	2	
24.	Удары по воротам		2	2	
25.	Передача мяча		2	2	
26.	Удары по воротам и передача		2	2	
27.	Комбинации из изученного		2	2	
28.	Передача по дистанции		2	2	
29.	Передача по направлению		2	2	
30.	Передача по траектории		2	2	
31.	Техника игры вратаря		2	2	
32.	Отбор мяча		2	2	
33.	Удары по мячу головой		2	2	
34.	Передача мяча		2	2	
35.	Остановка мяча		2	2	
36.	Техника удара по мячу ногой		2	2	
37.	Ведение мяча		2	2	
38.	Остановка мяча	1	1	2	
39.	Ведение мяча		2	2	
40.	Техника удара по мячу ногой		2	2	

41.	Остановка мяча		2	2	
42.	Удары по воротам	1	1	2	
43.	Передача мяча	1	1	2	
44.	Удары по воротам и передача		2	2	
45.	Комбинации из изученного		2	2	
46.	Передача по дистанции	1	1	2	
47.	Передача по направлениям	1	1	2	
48.	Передача по траектории	1	1	2	
Раздел	Тактические комбинации	6	14	20	
49.	Атакующая схема 4х3х3	1	1	2	
50.	Атакующая схема 3х5х2	1	1	2	
51.	Оборонительная схема 5х4х1	1	1	2	
52.	Оборонительная схема 4х3х2х1	1	1	2	
53.	Сбалансированная схема 4х4х2	1	1	2	
54.	Сбалансированная схема 4х2х3х1	1	1	2	
55.	Атакующая схема 4х3х3		2	2	
56.	Атакующая схема 3х5х2		2	2	
57.	Оборонительная схема 5х4х1		2	2	
58.	Оборонительная схема 4х3х2х1		2	2	
59.	Оборонительная схема 5х3х2		2	2	
60.	Сбалансированная схема 4х4х2		2	2	
61.	Сбалансированная схема 4х2х3х1		2	2	
Раздел	Тактика игры	1	87	88	
62.	Тактические особенности в футболе и мини-футболе	1	1	2	
63.	Передача мяча		2	2	
64.	Отбор мяча		2	2	
65.	Удары по воротам		2	2	
66.	Передача мяча		2	2	
67.	Удары во воротам		2	2	
68.	Комбинации из изученного		2	2	
69.	Остановка мяча		2	2	
70.	Отбор мяча		2	2	
71.	Передача мяча		2	2	
72.	Удары по воротам		2	2	
73.	Комбинации из изученного		2	2	
74.	Остановка мяча		2	2	
75.	Отбор мяча		2	2	
76.	Передача мяча		2	2	
77.	Удары по воротам		2	2	
78.	Комбинации из изученного		2	2	
79.	Остановка мяча		2	2	
80.	Отбор мяча		2	2	
81.	Передача мяча		2	2	
82.	Удары по воротам		2	2	
83.	Комбинации из изученного		2	2	
84.	Остановка мяча		2	2	
85.	Отбор мяча		2	2	
86.	Передача мяча		2	2	
87.	Удары по воротам		2	2	
88.	Комбинации из изученного		2	2	

89.	Остановка мяча		2	2	
90.	Отбор мяча		2	2	
91.	Передача мяча		2	2	
92.	Удары по воротам		2	2	
93.	Комбинации из изученного		2	2	
94.	Остановка мяча		2	2	
95.	Отбор мяча		2	2	
96.	Передача мяча		2	2	
97.	Комбинации из изученного		2	2	
98.	Остановка мяча		2	2	
99.	Отбор мяча		2	2	
100.	Передача мяча		2	2	
101	Удары по воротам		2	2	
102	Комбинации из изученного		2	2	
103	Остановка мяча		2	2	
104	Отбор мяча		2	2	
Раздел	Экскурсия и соревнования		4	4	
105	Экскурсия или соревнования		2	2	
106	Экскурсия или соревнования		2	2	
Раздел	Сдача нормативов, итоги	2	4	6	
107	Сдача нормативов	1	2	3	
108	Итоговое занятие	1	2	3	
	Итого часов:	30	186	216	

2.3. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- спортивный зал
- телевизор (проектор) – 1 шт.
- компьютер – 1 шт.
- видеозаписи футбольных матчей
- раздевалка
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- набивные мячи;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные;
- мячи малые и большие;
- фишки;
- конусы.

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

2.4. Формы аттестации.

В процессе обучения по Программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации,
- стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

- *Входная.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Промежуточная.* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия). В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Результаты диагностики отражаются в диагностической карте по определению уровня усвоения программы по обучению игре с мячом.

2.5. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег на 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Ведение мяча, обводка 5 стоек, удар по воротам (с)	Жонглирование мячом (кол раз)	Бег 30м с ведением мяча (с)	Итоговое заключение
1	7-8 лет	Не более 9.3 сек	Не более 12 сек	Не менее 135 см	Не более 14.2 сек	Не менее 5 раз	Не более 8.2 сек	Зачет/не зачет
2	9-10 лет	Не более 8.8 сек	Не более 11.4 сек	Не менее 140 см	Не более 13.5 сек	Не менее 7 раз	Не более 7.6 сек	Зачет/не зачет
3	11-12 лет	Не более 8.5 сек	Не более 10.8 сек	Не менее 155 см	Не более 13 сек	Не менее 10 раз	Не более 7.3 сек	Зачет/не зачет
4	13-14 лет	Не более 8.2 сек	Не более 10.1 сек	Не менее 175 см	Не более 12.4 сек	Не менее 13 раз	Не более 7 сек	Зачет/не зачет
5	15-16 лет	Не более 7.8 сек	Не более 9.6 сек	Не менее 190 см	Не более 12 сек	Не менее 15 раз	Не более 6.7 сек	Зачет/не зачет
6	17-18 лет	Не более 7.4 сек	Не более 9.2 сек	Не менее 210 см	Не более 11.6 сек	Не менее 18 раз	Не более 6.5 сек	Зачет/не зачет

- 1. Бег 30м с ведением мяча.** Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.
- 2. Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.
- 3. Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.
- 4. Челночный бег 30м (3х10м).** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линии старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза.
- 5. Бег 60 м.** Бег с высокого старта.
- 6. Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (с).** Испытуемый по свистку начинает движение с мячом, обводит 5 стоек (задевать запрещено) чередуя ноги, после этого пересекает линию находящуюся в 5-х метрах от фишек, после которой может произвести удар по воротам (Промах по воротам прибавляет 3 секунды, касание стойки 2 секунды)

2.6. Методические материалы.

При реализации Программы используются следующие методы отслеживания

результативности:

словесные:

- беседа;
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- самоанализ;
- разбор игры (игровых эпизодов).

наглядные:

- показ иллюстраций,
- видеоматериалов;
- наглядный показ.

практические:

- соревновательный метод;
- метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- игровой метод;
- аутотренинг;
- метод круговой тренировки.

психологические:

- наблюдение;
- беседа;
- анкетирование;
- эксперимент.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:

Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения пристрогой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах. Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля

используются:

- ежедневные наблюдения на занятиях;
- контрольные занятия;
- соревнования;
- диагностика мотивов посещения;
- диагностические карты результативности обучения;
- анкетирование.

2.7. Список литературы.

Печатные издания

1. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/РФБ – М.: Советский спорт, 2011
2. «Футбол для начинающих: практический курс/Гил Харви, Ричард Дангворт и др.; пер. с англ. В. Гапшарова – М.: Астрель, 2006
3. «Правила игры в футбол» пер. с англ. М. А. Кравченко – М.: АСТ: Астрель, 2006
4. Крисфилд Д. В. «Футбол. Шаг за шагом»: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2006
5. «Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет» (учебно-методическое пособие) А. В. Лексаков и др. – Н. Новгород: ООО «РА Квартал», 2015
6. Кузнецов А. А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет) – М.: Олимпия. Человек, 2007
7. Р. Джоунз, Т. Трентэр. Футбол. Тактика защиты и нападения – М.: ТВТ Дивизион, 2017
8. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и на "два темпа" – М.: ТВТ Дивизион, 2008
9. Голомазов С. В. Футбол. Универсальная техника атаки. – М.: ТВТ Дивизион, 2006
10. Варюшин В. В., Лопачев Р. Ю. Первые шаги в футболе – М.: Благотворительный фонд «Искусство, наука и спорт»
11. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Орг.-методич. Пособие. – М.: РФБ, 2013
12. Книга учителя физической культуры. Под ред. В. С. Каюкова – М.: ФИС, 1973
13. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России/В. С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2001

Электронные книги

1. Андреев С. Алиев Е. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе
2. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы. Д. С. Николаев, В. А. Шальнов – Ульяновск, УЛГТУ, 2008
3. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. – МГАФК, Малаховка, 2009
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006
5. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007

Перечень Интернет-ресурсов

1. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
<http://docs.cntd.ru/document/499061957/> «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Министерство спорта российской федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)
2. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
3. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта российской федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)

4. <http://docs.cntd.ru/document/420239530> «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта российской федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)
5. Официальный сайт Российского антидопингового агенства: <http://www.rusada.ru>
6. <http://docs.cntd.ru/document/420207400> СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)
7. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
8. <http://bmsi.ru/> БМСИ - библиотека международной спортивной информации
9. <http://sportfiction.ru> «Спортивное чтение» - спортивная электронная библиотека
10. <https://rfs.ru> Официальный сайт Российской федерации футбола [Электронный ресурс]
11. <http://www.sports.ru> «Все новости спорта»