

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 100  
имени вице-адмирала, Героя Советского Союза В.Г. Старикова»**

**РАСМОТРЕНО**  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №100»  
Протокол № 11 от 30.08.2023 года



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно- спортивной направленности  
«Футбол в школу»**

**Возраст: 7-12 лет**

**Срок реализации: 4 года**

**Педагог: Кашеваров С.М.**

**Семериков С.А.**

2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Футбол в школу» - **физкультурно-спортивной направленности**, направлена на начальный этап многолетней подготовки детей в футбольных объединениях и разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки.

**Стартовый уровень сложности программы.**

### **Актуальность программы:**

Очень популярным видом активного отдыха в свободное время, являются спортивные игры. Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся, так как включают разнообразные формы двигательной деятельности, (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы). Спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу. Способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Занятия футболом способствуют укреплению здоровья. Футбол – командная игра, наиболее распространена во всем мире. Эта игра очень динамична и зрелищна. По своему воздействию футбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологии человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных способностей. Сутью игры является мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшее время, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение сложных действий с мячом и без мяча. В процессе занятий футболом развиваются также другие физические способности: координационные, скоростно-силовые (рывки, прыжки, броски и передачи мяча), выносливость (длительное выполнение упражнений с разной, часто высокой скоростью), а также всевозможные сочетания двигательных способностей. Одновременно футбол оказывает всестороннее влияние: на развитие технических, на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игрой; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств как инициативность и самостоятельность. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

В последнее время усиленными темпами развивается гиподинамия. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, методические разработки специалистов других спортивных игр с упором на основательные знания техники владения мячом. Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Адресат программы:** мальчики и девочки с 7-8 лет до 12 лет, с медицинскими показаниями, разрешающими заниматься футболом.

**Цель:** научить детей основам и правилам игры в футбол.

**Задачи:**

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

компетенции	Год обучения	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	1	Понятия: упражнений общеразвивающих. Техники ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу, обводки соперника. Упрощенных правил игры футбол.	Выполнять упражнения ОФП, основных технических и тактических элементов техниче ски правильно. Играть по упрощенным правилам игры футбол.	Использования простейших упражнений ОФП и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх.
	2	Понятия: упражнений специальных беговых.	Выполнять упражнения СФП, основных технических и	Использования упражнений ОФП, технических и

		<p>Техники жонглирования мячом, передачи мяча.</p> <p>Правил выбора позиции защитника, нападающего.</p> <p>Правила игры футбол.</p>	<p>тактических элементов технически правильно.</p> <p>Играть по правилам игры футбол.</p>	<p>тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх</p>
	3	<p>Понятие техники передач мяча, обводки соперника, отбора мяча.</p> <p>Правил выбора позиции вратаря, полузащитника.</p>	<p>Выполнять более сложные технические и тактические элементы.</p> <p>Играть по правилам игры футбол.</p>	<p>Использования более сложных упражнений ОФП,СФП, технических и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх.</p>
	4	<p>Понятие техники вбрасывания мяча из аута, передвижения в игре.</p> <p>Правил выбора позиции, выход на позицию.</p> <p>Изменений правил игры футбол.</p>	<p>Выполнять более сложные технические и тактические элементы.</p> <p>Играть по правилам игры футбол.</p>	<p>Использования сложных упражнений ОФП,СФП, технических и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх.</p>
Коммуникативная	1	<p>Правил работы в группе.</p> <p>Знать и соблюдать</p>	<p>Взаимодействовать в группе сверстников.</p>	<p>Группового взаимодействия.</p>

		традиции.		
	2	Способов взаимодействия с группой.	Эффективно общаться в группе в соответствии амплуа игрока	Владение конкретным амплуа игрока в команде.
	3	Способов общения с командой соперников.	Доброжелательно общаться с командой соперников.	Уважительного и доброжелательного общения с командой соперников.
	4	Правила общения с судейским и тренерским корпусом.	Доброжелательно общаться с судейским и тренерским корпусом.	Уважительного и доброжелательного с судейским и тренерским корпусом.
Личностного самосовершенствования	1	Знание правил личной гигиены	Использовать правила личной гигиены, культуру мышления и поведения.	Гигиенической культуры, организованность и дисциплинированность.
	2	Забота о собственном здоровье	Использовать правила личной гигиены и самоконтроля на тренировочных занятиях.	Самоконтроля.
	3	Знание о необходимости саморегуляции, самоконтроля при тренировках.	Настойчиво и решительно действовать на спортивной площадке.	Саморегуляции, самоконтроля.
	4	Основы	Оказывать	Элементарного

		безопасности жизнедеятельности. Правила оказания первой мед. помощи	первую медицинскую помощь.	оказания первой медицинской помощи.
--	--	--	----------------------------------	---

**Срок освоения программы:** 4 года.

**Объем программы:** Общее количество учебных часов: первый год - 144 часов, второй - четвертый - 216 часов, итого: 792 учебных часа.

**Режим занятий по годам обучения:**

первый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа; итого: 4 часа в неделю.

второй год обучения 3 раза в неделю по 2 часа; итого : 6 часов в неделю.

третий год обучения 3 раза в неделю по 2 часа; итого : 6 часов в неделю.

четвертый год обучения 3 раза в неделю по 2 часа; итого : 6 часов в неделю.

**Формы организации образовательного процесса:** очная, групповая.

По возрастным особенностям – с 7 до 12 лет.

По количественному составу – 1 г.о. – от 12 до 15 человек; 2 г.о. – 12 до 15 человек; 3 г.о. – от 10 до 15 человек; 4 г.о. – от 10 до 15 человек.

**Виды занятий:** тренировочное занятие, занятие-игра, соревновательная деятельность.

**Периодичность подведения итогов реализации программы** (текущая, промежуточная, итоговая). Текущий контроль по прохождению раздела программы, промежуточный два раза в год (декабрь, август), итоговый контроль (август четвёртого года)

### Учебный план (первый год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Опрос.
1.1	Гигиена	4	4	-	
1.2	Техника безопасности на занятии	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	Опрос. Контрольные упражнения.
2.1	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	
2.2	Строевые упражнения	6	1	5	
2.3	Акробатические упражнения	5	1	4	
2.4	Подвижные игры и эстафеты	4	1	3	

2.5	Легкоатлетические упражнения	6	1	5	Контрольные упражнения.
2.6	Гимнастические упражнения	4	1	3	
2.7	Акробатика	4	1	3	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	5	-	5	
3.2	Упражнения на развития выносливости	5	-	5	
3.3	Упражнения на развития быстроты	9	-	9	
3.4	Упражнения на развития гибкости	6	-	6	
3.5	Упражнения на развития ловкости и прыгучести	5	-	5	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	Контрольные упражнения.
4.1	Ведение мяча	10	1	9	
4.2	Жонглирование мячом	4	1	3	
4.3	Остановка мяча	6	1	5	
4.4	Передачи мяча	3	1	2	
4.5	Удары по мячу	5	1	4	
4.6	Обводка соперника	4	1	3	
4.7	Отбор мяча у соперника	8	1	7	
4.8	Вбрасывание мяча из-заута	4	1	3	
4.9	Техника передвижений в игре	2	1	1	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Опрос.
5.1	Тактика игры	2	1	1	
5.2	Тактика игры вратаря	2	1	1	
5.3	Тактика игры защитника	2	1	1	
5.4	Тактика игры полузащитника	2	1	1	
5.5	Тактика игры нападающего	2	1	1	
<b>6</b>	<b>Контрольные и соревновательные игры</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Результат игры.
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Опрос, сдача контрольных нормативов.

<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	
--------------	------------	-----------	------------	--

## Содержание учебного плана (первый год обучения)

### 1. Теоретическая подготовка.

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях.

### 2. Общая физическая подготовка

**Теория:** Ознакомление с общеразвивающими, строевыми, акробатическими, гимнастическими, легкоатлетическими упражнениями. Ознакомление с понятием физического качества, как быстрота реакции. Изучение правил игры «Салки», «Подвижная цель».

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Акробатические упражнения: перевороты. Подвижные игры и эстафеты. «Салки», «Подвижная цель». Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места. Различные виды беговых упражнений. Упражнения для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

### 3. Специальная физическая подготовка.

**Практика:** Упражнения для развития силы: по сигналу бег на 5,10,15м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя.

Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности; ходьба; интенсивный или непрерывный бег. Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки. Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем; наклоны вперед пружинистыми движениями.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: кувырки вперед и назад из упора присей; продвижение прыжками между предметами; прыжки через набивные мячи и другие препятствия; бег между препятствиями.

### 4. Техническая подготовка.

**Теория:** Знакомство с техникой жонглирования мячом, ведения мяча, остановки мяча, передачи мяча, ударов по мячу, обводки соперника, отбора мяча, вбрасывания мяча из аута, передвижения в игре.

**Практика:** Ведение мяча: ведение мяча подъемом, подошвой, внутренней, внешней частью стопы; ведение мяча поочередно правой и левой ногой.



Жонглирование мячом. Остановки мяча: остановки мяча подошвой, внутренней частью стопы.

Передачи мяча внутренней частью стопы.

Удары по неподвижному мячу различными способами. Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

## **5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Ознакомление выбора позиции вратаря, полузащитника, нападающего, полузащитника, выход на позицию.

**Практика:** Тактика игры: отбор мяча; точная своевременная передача мяча. Тактика игры вратаря: тактика игры вратаря, ловля и отбивание мяча. Тактика игры защитника: тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного. Тактика игры полузащитника: тактика игры полузащитника. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками. Тактика игры нападающего: тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна.

## **6. Учебно-тренировочные и соревновательные игры.**

**Теория:** Правила игры футбол.

**Практика:** Игра в футбол. Участие в соревнованиях по футболу различного уровня.

## **7. Промежуточная аттестация.**

**Теория:** опрос

**Практика:** Бег на 30 м, 60 м, 3х10 м. Прыжок в длину с места, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м с мячом.

## Планируемые результаты первого года обучения

Компетенции	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	<p>Понятия: упражнений общеразвивающих.</p> <p>Техники ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу, обводки соперника.</p> <p>Упрощенных правил игры футбол.</p>	<p>Выполнять упражнения ОФП, основных технических и тактических элементов технически правильно.</p> <p>Играть по упрощенным правилам игры футбол.</p>	<p>Использования простейших упражнений ОФП и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх.</p>
Коммуникативная	Правил работы в группе	Взаимодействовать в группе сверстников	Группового взаимодействия
Личностного самосовершенствования	Правил личной гигиены	Использовать правила личной гигиены, культуру мышления и поведения.	Гигиенической культуры организованность и дисциплинированность.

**Учебный план  
(второй год обучения)**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Опрос.
1.1	Футбол в России и за рубежом	4	4	-	
1.2	Техника безопасности на занятии	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	Опрос. Контрольные упражнения.
2.1	Общеразвивающие упражнения	11	1	10	
2.2	Строевые упражнения	6	1	5	
2.3	Акробатические упражнения	5	1	4	
2.4	Подвижные игры и эстафеты	4	1	3	
2.5	Легкоатлетические упражнения	18	1	17	
2.6	Гимнастические упражнения	3	1	2	
2.7	Акробатика	3	1	2	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>61</b>	-	<b>61</b>	Контрольные упражнения.
3.1	Упражнения для развития силы	6	-	6	
3.2	Упражнения на развития выносливости	15	-	15	
3.3	Упражнения на развития быстроты	9	-	9	
3.4	Упражнения на развития гибкости	6	-	6	
3.5	Упражнения на развития ловкости и прыгучести	10	-	10	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	<b>61</b>	Опрос. Контрольные упражнения.
4.1	Ведение мяча	8	-	8	
4.2	Жонглирование мячом	11	1	10	
4.3	Остановки мяча	5	-	5	
4.4	Передачи мяча	11	1	10	
4.5	Удары по мячу	7	-	7	
4.6	Обводка соперника	10	-	10	

4.7	Отбор мяча у соперника	7	-	7	
4.8	Вбрасывание мяча из аута	3	-	3	
4.9	Техника передвижений в игре	2	1	1	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
5.1	Тактика игры	4	2	2	Опрос. Контрольные упражнения.
5.2	Тактика игры вратаря	4	2	2	
5.3	Тактика игры защитника	4	2	2	
5.4	Тактика игры полузащитника	4	2	2	
5.5	Тактика игры нападающего	4	2	2	
<b>6</b>	<b>Контрольные и соревновательные игры</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Результат игры.
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Сдача контрольных нормативов.
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

### Содержание учебного плана

#### (второй год обучения)

#### 1. Теоретическая подготовка.

История возникновения игры в футбол. Достижения и успехи российских и зарубежных футболистов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним.

#### 2. Общая физическая подготовка

**Теория:** Ознакомление с понятием физического качества, как, гибкость. Изучение правил игры «Перестрелка».

**Практика:** Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Акробатические упражнения: перевороты. Подвижные игры и эстафеты: «Перестрелка». Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Различные виды беговых упражнений. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладной. Совершенствование строевых построений. Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, назад.

#### 3. Специальная физическая подготовка.

**Практика:** Упражнения для развития силы: перемещения приставными шагами; бег с остановками с изменениями направления челночный бег. Упражнения на развития выносливости: интенсивный бег. Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки; бег с переменной скоростью; бег прыжками; семенящий бег. Упражнения на развития гибкости: круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: серии кувырков: один вперед, один назад; кувырки вперед, назад через плечо; опорные прыжки, ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла».

#### **4. Техническая подготовка.**

**Теория:** Знакомство с техникой ударов по движущему мячу, совершенствование техники передвижения в игре.

**Практика:** Ведение мяча: совершенствование ведение мяча подъемом, подошвой, внутренней, внешней частью стопы; ведение мяча поочередно правой и левой ногой; ведение мяча между предметами. Совершенствование жонглирования мячом.

Остановки мяча: совершенствование остановки мяча подошвой, внутренней частью стопы.

Передачи мяча подъемом стопы. Удары по катящемуся мячу различными способами. Отбор мяча у соперника. Совершенствование вбрасывание мяча из аута. Совершенствование техники передвижения в игре.

#### **5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Совершенствование выбора позиции вратаря, полузащитника, нападающего, полузащитника, выход на позицию.

**Практика:** Тактика игры: ведение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи; ведение и обводка мяча. Тактика игры вратаря: тактика игры вратаря, умение выбрать правильную позицию. Тактика игры защитника: тактика игры защитника.

Определение сильных и слабых нападающих команды противника. Тактика игры полузащитника: тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином своего поля. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками.

Тактика игры нападающего: тактика игры нападающего. Умение владеть различными видами ударов.

#### **6. Учебно-тренировочные и соревновательные игры.**

**Теория:** Функции игроков.

**Практика:** Игра в футбол. Участие в соревнованиях по футболу различного уровня.

#### **7. Контрольные испытания.**

**Теория:** опрос

**Практика:** Бег на 30 м, 60 м, 400, 10х30м. Прыжок в длину, подтягивание, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м с мячом.

## Планируемые результаты второго года обучения

Компетенции	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	<p>Понятия: упражнений специальных беговых.</p> <p>Техники жонглирования мячом, передачи мяча.</p> <p>Правил выбора позиции защитника, нападающего.</p> <p>Правила игры футбол.</p>	<p>Выполнять упражнения СФП, основных технических и тактических элементов техниче ски правильно.</p> <p>Играть по правилам игры футбол.</p>	<p>Использования упражнений ОФП, технических и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх.</p>
Коммуникативная	Способов взаимодействия с группой	Эффективно общаться в группе в соответствии амплуа игрока	Владение конкретным амплуа игрока в команде.
Личностного самосовершенствования	Забота о собственном здоровье	Использовать правила личной гигиены и самоконтроля на тренировочных занятиях.	самоконтроля.

**Учебный план**  
**(третий год обучения)**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Опрос.
1.1	Влияние занятий футболом на организм ребенка	4	4	-	
1.2	Техника безопасности на занятии	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	Опрос. Контрольные упражнения.
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	1	15	
2.2	Строевые упражнения	7	-	7	
2.3	Акробатические упражнения	2	-	2	
2.4	Подвижные игры и эстафеты	7	1	6	
2.5	Легкоатлетические упражнения	12	-	12	
2.6	Гимнастические упражнения	2	-	2	
2.7	Акробатика	4	-	4	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>41</b>	-	<b>41</b>	Контрольные упражнения.
3.1	Упражнения для развития силы	5	-	5	
3.2	Упражнения на развития выносливости	5	-	5	
3.3	Упражнения на развития быстроты	15	-	15	
3.4	Упражнения на развития гибкости	6	-	6	
3.5	Упражнения на развития ловкости и прыгучести	10	-	10	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>59</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	Опрос. Контрольные упражнения.
4.1	Ведение мяча	8	1	7	
4.2	Жонглирование мячом	4	1	3	
4.3	Остановка мяча	8	1	7	
4.4	Передачи мяча	8	1	7	
4.5	Удары по мячу	8	1	7	

4.6	Обводка соперника	8	1	7	
4.7	Отбор мяча у соперника	8	1	7	
4.8	Вбрасывание мяча из аута	2	1	1	
4.9	Техника передвижений в игре	5	3	2	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	Опрос.
5.1	Тактика игры	2	2	2	Контрольные упражнения.
5.2	Тактика игры вратаря	2	2	2	
5.3	Тактика игры защитника	2	2	2	
5.4	Тактика игры полузащитника	2	2	2	
5.5	Тактика игры нападающего	2	2	2	
<b>6</b>	<b>Контрольные и соревновательные игры</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Результат игры.
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Сдача контрольных нормативов.
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	

### Содержание учебного плана (третий год обучения)

#### 1. Теоретическая подготовка.

Строение организма. Основные функции. Влияние занятий футболом на организм детей.

#### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Ознакомление с понятием физического качества, как сила. Изучение правил игры «Гандбол».

**Практика:** Упражнения для повышения скорости бега. Прыжки с места, с разбега. Акробатические упражнения: кувырки. Подвижные игры и эстафеты «Гандбол». Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Различные виды беговых упражнений. Гимнастические упражнения со снарядами: с канатом, скамейкой. Акробатика. Стойки на лопатках. Мост.

#### 3. Специальная физическая подготовка.

**Практика:** Упражнения для развития силы: ускорения, повороты в беге; приседания на носках. Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности; интенсивный или непрерывный бег. Упражнения на развития скорости: бег с высоким подниманием бедер; прыжки в длину; бег с мячом. Упражнения на развития гибкости: круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: продвижение прыжками между предметами; прыжки через набивные мячи и другие препятствия; бег между препятствиями.



#### **4. Техническая подготовка.**

**Теория:** Знакомство с техникой ударов по летящему мячу.

**Практика:** Ведение мяча: совершенствование ведение мяча подъемом, подошвой, внутренней, внешней частью стопы; совершенствование ведение мяча поочередно правой и левой ногой; ведение мяча между предметами на различной скорости.

Совершенствование жонглирования мячом, жонглирование мячом в парах

Остановки мяча: Совершенствование остановки мяча подошвой, внутренней частью стопы.

Передачи мяча подъемом, подошвой, внутренней, внешней частью стопы.

Удары по летящему мячу различными способами. Обводка соперника: ведение мяча. Отбор мяча у соперника. Совершенствование вбрасывания мяча из аута.

#### **5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Совершенствование выбора позиции вратаря, полузащитника, нападающего, полузащитника, выход на позицию.

**Практика:** Тактика игры: отбор мяча; умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию; умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми возможными способами. Тактика игры вратаря: тактика игры вратаря, умение сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника. Тактика игры защитника: тактика игры защитника. Совершенствование определения сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря. Тактика игры полузащитника: тактика игры полузащитника. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру. Тактика игры нападающего: тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

#### **6. Учебно-тренировочные и соревновательные игры.**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Игра в футбол. Участие в соревнованиях по футболу различного уровня.

#### **7. Контрольные испытания.**

**Теория:** опрос

**Практика:** Бег на 30 м, 60 м, 400, 10х30м. Прыжок в длину, подтягивание, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м с мячом.

### Планируемые результаты третьего года обучения

Компетенции	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	<p>Понятие техники передач мяча, обводки соперника, отбора мяча.</p> <p>Правил выбора позиции вратаря, полузащитника.</p>	<p>Выполнять более сложные технические и тактические элементы.</p> <p>Играть по правилам игры футбол.</p>	<p>Использования более сложных упражнений ОФП, СФП, технических и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх</p>
Коммуникативная	<p>Способов общения с командой соперников.</p>	<p>Доброжелательно общаться с командой соперников.</p>	<p>Уважительного и доброжелательного общения с командой соперников.</p>
Личностного самосовершенствования	<p>О необходимости само регуляции, самоконтроля при тренировках.</p>	<p>Настойчиво и решительно действовать на спортивной площадке.</p>	<p>Само регуляции, самоконтроля.</p>

**Учебный план**  
**(четвертый год обучения)**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Опрос.
1.1	Физическая культура в России и за рубежом	4	4	-	
1.2	Техника безопасности на занятии.	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	Опрос. Контрольные упражнения.
2.1	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	
2.2	Строевые упражнения	4	-	4	
2.3	Акробатические упражнения	2	-	2	
2.4	Подвижные игры и эстафеты	6	1	5	
2.5	Легкоатлетические упражнения	10	-	10	
2.6	Гимнастические упражнения	3	-	3	
2.7	Акробатика	3	-	3	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	-	<b>36</b>	Контрольные упражнения.
3.1	Упражнения для развития силы	5	-	5	
3.2	Упражнения на развития выносливости	5	-	5	
3.3	Упражнения на развития быстроты	6	-	6	
3.4	Упражнения на развития гибкости	10	-	10	
3.5	Упражнения на развития ловкости и прыгучести	10	-	10	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>	-	<b>70</b>	Контрольные упражнения.
4.1	Ведение мяча	5	-	5	
4.2	Жонглирование мячом	5	-	5	
4.3	Остановки мяча	10	-	10	
4.4	Передачи мяча	15	-	15	
4.5	Удары по мячу	15	-	15	

4.6	Обводка соперника	5	-	5	
4.7	Отбор мяча у соперника	5	-	5	
4.8	Вбрасывание мяча из аута	5	-	5	
4.9	Техника передвижений в игре	5	-	5	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	Опрос. Контрольные упражнения.
5.1	Тактика игры	6	4	2	
5.2	Тактика игры вратаря	6	4	2	
5.3	Тактика игры защитника	6	4	2	
5.4	Тактика игры полузащитника	6	4	2	
5.5	Тактика игры нападающего	6	4	2	
<b>6</b>	<b>Контрольные и соревновательные игры</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	Результат игры.
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Сдача контрольных нормативов.
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	

### Содержание учебного плана (четвертый год обучения)

#### 1. Теоретическая подготовка.

История развития физической культуры в России и за рубежом. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Необходимость в занятии физкультурой. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий игровыми видами спорта. Техника безопасности на занятии.

#### 2. Общая физическая подготовка

**Теория:** Ознакомление с понятием физического качества, как выносливость. Изучение правил игры «Метко в цель».

**Практика:** Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой. Акробатические упражнения: кувырки. Подвижные игры и эстафеты. «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель». Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, 400 и более метров. Кроссы. Тройной прыжок, многоскоки. Различные виды беговых упражнений. Гимнастические упражнения со снарядами: на перекладине, брусьях.

Акробатика. Прыжки через коня.

#### 3. Специальная физическая подготовка.

**Практика:** Упражнения для развития силы: приседания на носках; повороты в стороны в наклоне; упражнения с отягощением; подвижные игры. Упражнения на развития

выносливости: кроссы на местности; интенсивный или непрерывный бег. Упражнения на развития быстроты: прыжки в длину; бег с мячом. Упражнения на развития гибкости: наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения на развития ловкости и прыгучести: прыжки через набивные мячи и другие препятствия; бег между препятствиями; подбросить мяч между руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте и отпустите мяч; тоже, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.

#### **4. Техническая подготовка.**

**Практика:** Ведение мяча: совершенствование ведения мяча подъемом, подошвой, внутренней, внешней частью стопы; совершенствование ведения мяча поочередно правой и левой ногой; ведение мяча между предметами на различной скорости; ведение мяча и обманные движения (финты).

Совершенствование жонглирования мячом и жонглирования мячом в парах.

Остановки мяча: совершенствование остановки мяча подошвой, внутренней частью стопы.

Передача мяча внешней частью стопы.

Совершенствование ударов по катящемуся, неподвижному, летящему мячу различными способами. Обводка соперника: обманные движения (финты). Совершенствование отбора мяча у соперника.

#### **5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Совершенствование выбора позиции вратаря, полузащитника, нападающего, полузащитника, выход на позицию.

**Практика** Тактика игры: Установка на игру. Анализ игры.

#### **6. Учебно-тренировочные и соревновательные игры.**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Игра в футбол. Участие в соревнованиях по футболу различного уровня.

#### **7. Контрольные испытания.**

**Теория:** опрос

**Практика:** Бег на 30 м, 60 м, 400, 10х30м. Прыжок в длину, подтягивание, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м с мячом.

### Планируемые результаты четвертого года обучения

Компетенции	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	<p>Понятие техники вбрасывания мяча из аута, передвижения в игре.</p> <p>Правил выбора позиции, выход на позицию.</p> <p>Изменений правил игры футбол.</p>	<p>Выполнять более сложные технические и тактические элементы.</p> <p>Играть по правилам игры футбол.</p>	<p>Использования сложных упражнений ОФП, СФП, технических и тактических элементов на тренировочных занятиях, контрольных и соревновательных играх.</p>
Коммуникативная	<p>Правила общения с судейским и тренерским корпусом.</p>	<p>Доброжелательно общаться с судейским и тренерским корпусом.</p>	<p>Уважительного и доброжелательного с судейским и тренерским корпусом.</p>
Личностного самосовершенствования	<p>Основы безопасности жизнедеятельности</p> <p>Правила оказания первой медицинской помощи</p>	<p>Оказывать первую медицинскую помощь.</p>	<p>Элементарного оказания первой медицинской помощи.</p>



## Оценочные материалы.

**Формы аттестации/контроля:** проводится промежуточный контроль (декабрь, май), итоговый контроль (в мае 4 года обучения) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний - сдача контрольных нормативов.

### Протокол

Промежуточной (итоговой) аттестации учащихся детского объединения «Футбол в школу»»

МБОУ «СОШ №100»

\_\_\_\_\_ год обучения, группа \_\_\_\_\_

за \_\_\_\_\_ полугодие 20\_\_20\_\_ уч. год

Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	Теория	Практика	Отметка о сдаче
1				

Педагог доп. образования. \_\_\_\_\_

**Перечень теоретических вопросов и практических заданий аттестации учащихся по полугодиям обучения.**

**Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие 1 год обучения.**

1. Что такое быстрота реакции?
2. Как одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?
3. Продолжи фразу: Правильный режим дня - это...
4. Перечисли основные правила личной гигиены.

**Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 2 полугодия 1 год обучения.**

1. Общеразвивающие упражнения начинаются с какой разминки?
2. Перечислите спортивный инвентарь, который ты применяешь на занятиях?
3. Перечисли игровые части стопы: ...
4. Что делать при ушибе?



**Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие  
2 год обучения.**

1. Когда и в какой стране появился футбол?
2. Какие достижения российских футболистов ты знаешь?
3. Как подготовиться к физическим упражнениям по футболу?
4. Какие амплуа игроков ты знаешь и их особенности?

**Перечень теоретических вопросов для итоговой аттестации учащихся 2 полугодие 2 год  
обучения.**

1. Какой спортивный инвентарь нужен на занятиях по футболу?
2. Как правильно выполнять базовые упражнения и комплексы упражнений?
3. Особенности игры футбол?
4. Как правильно выбрать игровую позицию на футбольной площадке?

**Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие  
3 год обучения.**

1. Как футбол влияет на организм ребенка?
2. Назови части тела человека и основные внутренние органы?
3. Что оценивает судья на поле и какие нарушения бывают?
4. Физическое качество сила это - ...

**Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 2 полугодие  
3 год обучения.**

1. Какие основные нарушения игры футбол?
2. Чем отличаются футбол от игры гандбол?
3. Сколько основных физических качеств у человека?
4. Какие размеры разметка на футбольном поле?

**Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие  
4 год обучения.**

1. Как развивалась физической культура в России?
2. Какие выдающиеся достижения российских спортсменов ты знаешь?
3. Какой инвентарь необходим для какого игрового вида?
4. Выносливость – это...

**Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 2 полугодие  
4 год обучения.**

1. Как развивалась физическая культура за рубежом?
2. Какие выдающиеся достижения иностранных спортсменов ты знаешь?
3. Назови основные отличия между играми футбол и мини-футбол?
4. Для чего нужен самоконтроль на занятиях физическими упражнениями?

**Контрольные упражнения и нормативы.**

1. Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке

1. Бег 30 м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 м

7. Прыжок в длину с места

8. Тройной прыжок с места

9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте "бег 10х30 " составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

*По специальной физической подготовке*

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*По технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

2. Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

#### Нормативные требования для учащихся 7-11 лет

По общей физической подготовке:

№	Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1	Бег 30м (сек)	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
2	Бег 300м (сек)	без у/в	-	64,0	60,0	59,0
3	Бег 400м (сек)	-	без у/в	-	87	84
4	Бег 6- минутный	-	-	без у/в	1200	1300
5	Бег 12- минутный	-	-	-	без у/в	без у/в
6	Прыжок в длину с мест.	130	150	155	160	170
7	Тройной прыжок	-	-	-	450	460

По специальной физической подготовке:

№	Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча	-	7,5	7,0	6,4	6,2
2	Бег 5х30 м с ведением мяча	-	-	-	-	34
3	Удары по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой	-	-	15	25	30

	ногой (м)					
--	-----------	--	--	--	--	--

По технической подготовке:

№	Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1.	Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	-	-	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	10,0	9,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	-	3	5	8	10

### Критерии оценивания теоретических знаний и практических навыков.

Критерии оценки теоретического материала:

#### Высокий уровень:

- учащийся ответил на 90% вопросов, приводит примеры, хорошо ориентируется в материале;
- знает и свободно владеет определениями и терминами.

#### Средний уровень:

- учащийся ответил на 70% вопросов;
- знает отдельные определения и термины.

#### Базовый уровень:

- учащийся ответил на 40% вопросов,
- не знает терминологию пройденного материала.

#### Уровень умений и навыков учащихся

Высокий уровень:

- у групп начальной подготовки 7-11 лет - при выполнении 5-7 контрольных нормативов;

Средний уровень:

- у групп начальной подготовки 7-11 лет - при выполнении 3-4 контрольных нормативов;

Базовый уровень:

-у групп начальной подготовки 7-11 лет - при выполнении 1-2 контрольных нормативов;

Учащийся получивший не ниже базового уровня по теоретическим и практическим заданиям получает отметку - зачет.

### **Описание методики развития детского коллектива.**

#### **Диагностика детского коллектива.**

Методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив»?

**Цель** данной диагностической методики состоит в выявлении степени сплоченности детского коллектива - детского объединения и т.д. Ведь от этого во многом зависит и личностное развитие входящего в тот или иной коллектив ребенка. Детский коллектив является одним из важнейших условий этого развития.

Приводимая ниже достаточно известная и неоднократно апробированная методика А.Н.Лутошкина как раз и позволяет изучить детский коллектив, определить, насколько учащиеся удовлетворены своим коллективом, насколько они считают его спаянным, крепким, единым.

#### **Ход выполнения**

Педагог объясняет учащимся, что любой коллектив (в том числе и их собственный) в своем развитии проходит ряд ступеней и предлагает им ознакомиться с образными описаниями различных стадий развития коллективов. Далее педагог просит ребят определить, на какой стадии развития находится их коллектив.

Образное описание стадий развития коллектива

1 ступень. «Песчаная россыпь». Не так уж редко встречаются на нашем пути песчаные россыпи. Посмотришь - сколько песчинок собрано вместе, и в то же время каждая из них сама по себе. Подует ветерок - отнесет часть песка, что лежит с краю подальше, дунет ветер посильней - разнесет песок в стороны, пока кто-нибудь не сгребет его в кучу. Бывает так и в человеческих группах, специально организованных или возникших по воле обстоятельств. Вроде все вместе, а в то же время каждый человек сам по себе. Нет «сцепления» между людьми. В одном случае они не стремятся пойти друг другу навстречу, в другом - не желают находить общих интересов, общего языка. Нет здесь того стержня, авторитетного центра, вокруг которого происходило бы объединение, сплочение людей, где бы каждый чувствовал, что он нужен другому и сам нуждается во внимании других. А пока «песчаная россыпь» не приносит ни радости, ни удовлетворения тем, кто ее составляет.

2 ступень. «Мягкая глина». Известно, что мягкая глина - материал, который сравнительно легко поддается воздействию и из него можно лепить различные изделия. В руках хорошего мастера (а таким может быть в группе и формальный лидер детского объединения, и просто

авторитетный школьник, и классный руководитель или руководитель кружка) этот материал превращается в красивый сосуд, в прекрасное изделие. Но если к нему не приложить усилий, то он может оставаться и простым куском глины. На этой ступени более заметны усилия по сплочению коллектива, хотя это могут быть только первые шаги. Не все получается, нет достаточного опыта взаимодействия, взаимопомощи, достижение какой-либо цели происходит с трудом. Скрепляющим звеном зачастую являются формальная дисциплина и требования старших. Отношения в основном доброжелательные, хотя не скажешь, что ребята всегда бывают внимательны друг к другу, предупредительны, готовы прийти друг другу на помощь. Если это и происходит, то изредка. Здесь существуют замкнутые приятельские группировки, которые мало общаются между собой. Настоящего, хорошего организатора пока нет, или он не может себя проявить, или просто ему трудно, так как некому поддержать его.

3 ступень. «Мерцающий маяк». В штормящем море мерцающий маяк и начинающему, и опытному мореходу приносит уверенность, что курс выбран правильно. Важно только быть внимательным, не потерять световые всплески из виду. Заметьте, маяк не горит постоянным светом, а периодически выбрасывает пучки света, как бы говоря: «Я здесь, я готов прийти на помощь».

Формирующийся в группе коллектив тоже подает каждому сигналы «так держать» и каждому готов прийти на помощь. В такой группе преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, дружить. Но желание - это еще не все. Дружба, взаимопомощь требуют постоянного горения, а не одиночных, пусть даже очень частных вспышек. В то же время в группе уже есть на кого опереться. Авторитетны «смотрители маяка» - актив. Можно обратить внимание и на то, что группа выделяется среди других групп своей «непохожестью», индивидуальностью.

Однако встречающиеся трудности часто прекращают деятельность группы. Недостаточно проявляется инициатива, редко вносятся предложения по улучшению дел не только у себя в группе, но и во всей школе. Видим проявления активности всплесками, да и то не у всех.

4 ступень. «Алый парус». Алый парус - символ устремленности вперед, не успокоенности, дружеской верности, долга. Здесь живут и действуют по принципу «один за всех и все за одного». Дружеское участие и заинтересованность делами друг друга сочетаются с принципиальностью и взаимной требовательностью. Командный состав парусника - знающие и надежные организаторы и авторитетные товарищи. К ним идут за советом, обращаются за помощью. У большинства членов «экипажа» проявляется чувство гордости за коллектив, все переживают, когда кого-то постигнет неудача. Группа живо интересуется тем, как обстоят дела в соседних классах, отрядах, и иногда ее члены приходят на помощь, когда их просят об этом.

Хотя группа сплочена, однако она не всегда готова идти наперекор «бурям», не всегда хватает мужества признать ошибки сразу, но это положение может быть исправлено.

5 ступень. «Горящий факел». Горящий факел - это живое пламя, горючим материалом которого является тесная дружба, единая воля, отличное взаимопонимание, деловое сотрудничество, ответственность каждого не только за себя, но и за других. Здесь ярко проявляются все качества коллектива, которые характерны для «Алого паруса». Но не только это. Светить можно и для себя, пробираясь сквозь заросли, поднимаясь на вершины, спускаясь в ущелья, пробивая первые тропы. Настоящим коллективом можно назвать лишь такую группу, которая не замыкается в узких рамках пусть и дружного, сплоченного объединения. Настоящий коллектив - тот, где люди сами видят, когда они нужны, и сами идут на помощь; тот, где не остаются равнодушными, если другим группам плохо; тот, который ведет за собой, освещая, подобно легендарному Данко, жаром своего пылающего сердца дорогу другим.

Обработка полученных данных

На основании ответов педагог может определить по пятибалльной шкале (соответствующей пяти ступеням развития коллектива) степень их удовлетворенности своим коллективом, узнать, как оценивают обучающиеся его спаянность, единство в достижении общественно значимых целей. Вместе с тем удастся определить тех ребят, которые недооценивают или переоценивают (по сравнению со средней оценкой) уровень развития коллективистических отношений, довольных и недовольных этими отношениями.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Рабочая программа		
Дидактические карточки		
Места проведение занятий		
Футбольное поле 90×60	1	Травяное (искусственное)
Футбольное поле 45×27	1	Травяное (искусственное)
Спортивный зал 24×12	2	
Учебно-практическое		
Стационарные ворота (футбольные) 7×2,5	2	



Футбольные ворота 2×5 м	4	
Футбольные ворота 2×3 м	6	
Малые ворота 1,2× 0,80м	2	
Конусы для ободков	30	
Скакалки	20	
Мячи набивные №4	3	
Мячи набивные №5	3	
Мячи футбольные №3	10	
Мячи футбольные №4	20	
Мячи футбольные №5	20	
Насос для накачивания мячей	1	
Маркировочные фишки	60	Манишки 4-х цветов
Тренировочные конусы	30	
Тренировочные манишки	60	
Планшет магнитный	1	
Планшет подвесной	1	
Секундомер	1	
Свисток	2	

### Методическое обеспечение программы

Раздел	Методические виды продукции, разработка игр, бесед, выступлений	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	Дидактический и лекционный материал
1. Теоретическая подготовка	<p>Инструкция № 09-12, 10-12, 11-12, 20-12, 35-12, 42-12, 44-12, по ОТ.</p> <p>Тематическая подборка материалов «Физическая культура и спорт в России. Футбол в России и за рубежом».</p> <p>Конспект занятия «Строение и функции организма человека».</p> <p>Тематическая подборка специальной литературы «Правила игры», «Основы спортивной тренировки» (Методическая брошюра ФИФА «Правила игры. Вопросы и ответы»)</p> <p>ММП «Установка на игру. Анализ игры»</p> <p>Фронтальная беседа «Гигиенические требования в футболе», «Врачебный контроль и самоконтроль».</p> <p>Положение о проведении соревнований.</p>	<p>Рекомендации по проведению инструктажа, беседы и опроса по охране труда.</p> <p>Правила работы со специальной литературой.</p> <p>Правила ведения дискуссии в ходе обсуждения.</p>	<p>Программа вводного и первичного инструктажа по ОТ.</p> <p>Видеоролик «Физическая культура и спорт в России. Футбол в России и за рубежом».</p> <p>Плакат «Виды подготовки: техническая подготовка».</p> <p>Лекционный материал «Основы методики обучения».</p>
2. Общая физическая подготовка	<p>Беседа «Необходимость разминки перед нагрузкой».</p> <p>Подборка «Общеразвивающих упражнений, игр».</p> <p>Картотека «Подвижных игр».</p>	<p>Показ движений в направлении вперед и назад проводится педагогом боком или повернувшись на 45</p>	<p>Лекционный материал «Необходимость разминки перед нагрузкой».</p> <p>Перечень тем и терминов</p>

		<p>градусов по отношению к учащимся. Простые упражнения разучиваются в среднем темпе, а сложнокоординированные упражнения выполняются сначала по разделениям, затем слитно; сначала с педагогом, затем самостоятельно. Показ движений должен быть «зеркальным».</p>	<p>в ходе раздела и ОП в целом.</p> <p>Иллюстрации «Общеразвивающих упражнений».</p> <p>Демонстрация упражнений.</p>
<p>3. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Беседа «Развития быстроты, скорости, выносливости, ловкости».</p> <p>Подборка «Упражнения и игры на специально физическую подготовку».</p> <p>Проведение игр «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», «Челнок» и т.д.</p> <p>Методические рекомендации из «Поурочной программы подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В</p>	<p>При выполнении упражнений специально физической подготовки необходимо контролировать самочувствие учащихся, правильность выполнения задания.</p> <p>При проведении специально физической подготовки учитывается возрастные особенности учащихся.</p>	<p>Лекционный материал «Развитие основных физических качеств».</p> <p>Демонстрация упражнений.</p> <p>Видеофильм «Значение специально физической подготовки для учащихся».</p>
<p>4. Техническая подготовка</p>	<p>Беседа «Об эффективной технике владения мячом».</p> <p>Подборка упражнений по технической подготовке игры в футбол.</p> <p>Методические рекомендации из «Поурочной программы</p>	<p>Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.</p>	<p>Схемы «Об эффективной технике владения мячом».</p> <p>Плакат «По основным техническим упражнениям «Владение мячом».</p>

	подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В		
5.Тактическая подготовка	Беседа «О тактических действиях юных футболистов на игровом поле». Методические рекомендации из «Поурочной программы подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В	При выполнении тактических действий необходимо взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. И совершенствовать игры по принципу комбинированной обороны и атаки.	Лекционный материал «О тактических действиях юных футболистов на игровом поле». Тактический рисунок ведение игры. Макет, планшет футбольного поля.
6.Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	Беседа «Установка на игру и анализ игры.» Положение по проведению соревнований различного уровня.	Необходимо научиться переключать тактические действия с одной схемы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.	Лекционный материал: 1. Понятие «Установка на игру». .2 Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов. 3 Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам. Видеоролик проведенной игры. Планшет.
7.Подготовка и сдача нормативов	Беседа «Об эффективном выполнении заданий». Подборка заданий по ОФП и	Сдача нормативов на время, правильность выполнения.	Таблица «Контрольных нормативов по годам обучения».

	СФП.		Тестовые задания.
--	------	--	-------------------

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 12-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
3. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. –128 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.