

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО**



Приказ № 20 от 21.05.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный футболист»
(физкультурно – спортивной направленности)**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 9-12 лет

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово
от «20» мая 2021 г.
протокол № 4

Программу разработали:
тренер - преподаватель МБУ
ДО ДЮСШ р.п.Кузоватово
А.И. Курушин, методист
М.Н. Вечканова

р.п. Кузоватово
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «**Юный футболист**» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 9 до 12 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Юный футболист**» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Юный футболист».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Актуальность программы.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью в современном обществе.

Одним из наиболее популярных во всем мире и в нашей стране видов спорта является футбол - одна из самых массовых коллективных игр. Благодаря своей доступности она пользуется большой популярностью у детей. Занятия футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость.

Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия футболом, обучение основным правилам приемам игры в футбол.

Обучающиеся получают **стартовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных занятий.

Отличительной особенностью программы является: формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего

спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, данная программа предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 9-12 лет. Игра в футбол развивает у детей стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора детей, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола. Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

первый модуль: с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

второй модуль: с января по май – на 80 часов.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинационные занятия.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий.

Программа обучения рассчитана на 144 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 4 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Уровень освоения программы - стартовый, за счет которого предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала. Минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы на начальном этапе, плавно переходящий в **базовый уровень,** где предполагается использование и реализация таких форм

организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний. Гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Цель и задачи программы.

Цель – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий футболом.

Задачи программы:

Предметные:

1. Обучить навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений.

2. Обучить основным и специальным элементам игры в футбол;

3. Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;

4. Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

1. Выявить особенности физического развития обучающихся;

2. Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;

3. Развивать мотивацию ребенка к занятиям футболом;

4. Развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила;

5. Повысить сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды;

6. Развивать у детей стремление и желание к самовыражению через игру футбол.

Личностные:

1. Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

2. Воспитывать нравственные качества у ребенка;

3. Способствовать максимальной социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Содержание программы.

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся с помощью занятий футболом, формирования у подростков потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;

- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- способствовать развитию навыков и умений игры;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Учебный план

Те ма	Базовые разделы программы	Количество часов			Форма аттестации
		Занятия			
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		Опрос
2	Общая физическая подготовка	46	3	43	Текущая
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Текущая
4	Техническая подготовка	47	3	44	Текущая
5	Тактическая подготовка	10	1	9	Текущая
6	Игровая подготовка	22	5	17	Текущая
	ВСЕГО	144			
		часа			

Содержание учебно-методического плана.

Раздел 1. Введение Теоретическая подготовка 9 часа

Раздел 1

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Педагогический контроль, физические возможности и функциональное состояние обучающегося.

1.2. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие переутомление организма.

1.3. Основы техники ОФП.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

1.4. Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла

Входная диагностика

Раздел 2. Общая физическая подготовка 46 часа

Теория: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практика

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Построение в колонну, шеренгу. Построение через центр зала в две, три, четыре колонны. Перестроение из и шеренги в две, три шеренги. Повороты направо, налево, кругом на месте и прыжком. Перестроение в две, четыре колонны через центр зала расхождением пар направо и налево.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба обычная всей группой. Ходьба на носках и пятках с разным положением рук. Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы с разным положением рук. Ходьба в полу приседе и приседе с разным положением рук. Ходьба с выполнением упражнений для головы, рук и туловища. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на прямых ногах с сильно разведенными носками в стороны. Ходьба с изменением темпа. Ходьба спиной вперед. Ходьба с закрытыми глазами в определенном направлении. Ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком. Ходьба перекатом с пятки на носок с разным положением рук. Ходьба с крестным шагом.

Упражнения в беге:

Бег обычный группой. Бег с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени назад. Бег на прямых ногах. Бег приставным шагом прямо (прямой галоп). Бег приставным шагом боком (боковой галоп). Бег спиной вперед. Бег широким шагом. Семенящий бег. Бег с подскоком. Бег с изменением ширины шага. Бег с изменением темпа. Бег с изменением направления движения. Бег врассыпную. Бег в медленном, среднем и быстром темпе. Бег змейкой и с заменой направляющего. Бег с заданием по сигналу. Бег в чередовании с прыжками. Бег с ускорением.

Упражнения в прыжках:

Прыгать на двух ногах вместе, с поворотом кругом; ноги врозь; в бок; вокруг предмета; с предметом в руках; на одной ноге; ноги скрестно. Прыжки на месте разными способами. Прыгать с невысокого предмета на 90 градусов. Прыгать через скакалку разными способами. Выпрыгивать из глубокого приседа. Прыгать в длину с места. Прыгать в высоту с места. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё.

Упражнения в бросании, ловле и метании:

Бросать мяч вверх; о землю и ловить его двумя руками и одной; с хлопком; стоя в обруче. Передавать мяч вперед от груди двумя руками; из-за головы; с одним ударом об пол. Отбивать мяч о землю на месте и в движении по прямой, по кругу. Передавать мяч ногами друг другу в заданном направлении. Метать вдаль набивной мяч двумя руками из-за головы. Вести мяч ногами по прямой; между кеглями. Забивать мяч ногами в створ условных маленьких ворот.

Упражнения в равновесии, ползании и лазании:

Ходить по узкой доске, по гимнастической скамейке навстречу друг другу и разойтись, не сходя на пол. Стойка на лопатках. Ходить по гимнастической скамейке с мячом, палкой в руках; приставным шагом вперед и боком; на носках; с приседом на середине; с высоким подниманием колена; с поворотом на 360 градусов на середине. Ползать по гимнастической скамейке в упоре на согнутых ногах; в упоре стоя на коленях; на животе и спине подтягиваясь руками. Лазать по гимнастической стенке; с перелезанием с пролета на пролет. Ползать по-пластунски. Кувырок вперед и назад.

Подвижные игры и элементы спортивных игр:

Футбол. Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с ползанием и лазанием. Игры с метанием. Игры – эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка 10 часа

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные

игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», « подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены

ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа 16 хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

4. Техническая подготовка 47 часов

Техника передвижения:

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

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

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

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

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

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

Остановка мяча:

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

Ведение мяча:

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

Отбор мяча:

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

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

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

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

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

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

5. Тактическая подготовка 10 часов.

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

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

Тактика нападения.

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

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

Тактика защиты.

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

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

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Календарный учебный график
«Юный футболист» стартовый уровень 144 часа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1-ый модуль						
1.	сентябрь			2	Дата рождения современного футбола (26 октября 1863г.). Перемещения (ходьба, медленный бег, прыжки, удары по мячу подъемом). Игра «Перебежки». Ознакомительная игра.	Текущий
2.				2	Футбол в России и за рубежом. Правила игры. Ведение мяча толчками мяча внешней стороной подъема ,внутренней стороной подъема, носком-игра «Обманный мяч». Учебная игра.	Текущий
3.				2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на коротких отрезках 6*8 по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки на 2-х ногах. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение.	Текущий
4.				2	Футбол в России и за рубежом. Правила игры. Перемещения, ходьба, медленный бег, прыжки, ускорения. Передачи мяча внутренней стороной стопы, внешней на месте ,в движении. Игра «Перебежки».	Текущий
5.				2	Футбол в России. Когда наши футболисты впервые стали призерами, а затем олимпийскими чемпионами. Перемещения. Бег с ускорениями с места, с изменением направления ,изменением скорости. Футбол «Крабов». Учебная игра.	Текущий
6.				2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на коротких отрезках 6*8 по 20-30 метров .Барьеры. Прыжки различные 2-3.Упражнения на пресс, гибкость, силу.	Текущий
7.				2	Разминка. Удары по мячу ногой: по неподвижному мячу, по катящемуся мячу серединой подъема ,внутренней стороной стопы. Игра «Перебежки». Учебная игра.	Текущий
8.				2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ.Ускорения на коротких отрезках в разметках *на 2 серии по 20-30 метров Барьеры. Прыжки, разминка. Упражнения на пресс, гибкость, растяжки, силу.	Текущий
9.	октябрь			2	Перемещение: обычный бег, бег с ускорениями из положения сидя, упражнения с изменением направления. Ведение мяча толчками, меняя скорость, обводка препятствий ,передачи мяча. Эстафета у стенки, учебная игра.	Текущий
10.				2	Разминка. Ведение мяча по дугам ,ведение мяча определенным способом, стопами обеих ног, меняя скорость и направление бега. Игра «Один на	Текущий

					один», двухсторонняя игра.	
11.				2	ОФП. Бег. ОРУ, СБУ. Ускорения 2*6 раз по 20-30 метров. Барьеры. Различные прыжки. Упражнения на пресс, растяжение, силу, гибкость.	Текущий
12.				2	Отработка ударов по мячу ногами. Удары по неподвижному мячу, по летящему мячу, по отскочившему мячу серединой подъема, ведение мяча, передача мяча. Двухсторонняя игра.	Текущий
13.				2	Вбрасывание мяча. Броски мяча из-за головы, бросок из положения сидя. Ведение мяча по дугам. Передачи мяча в движении. Игра «С любой точки» - совершенствование техники ударов.	Текущий
14.				2	ОФП. Бег. ОРУ, СБУ. Ускорение 6-8 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на гибкость, силу, растяжение.	Текущий
15.				2	Передачи мяча в парах, в тройках, квадрате. Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления. Учебная игра.	Текущий
16.				2	Удары по мячу серединой подъема, носом, пяткой. Прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Эстафета с элементами футбола.	Текущий
17.	ноябрь			2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ. Ускорения 8-10 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение, силу, становую силу	Текущий
18.				2	Прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Удары по мячу головой, лбом, боковой частью. Учебная игра.	Текущий
19.				2	Эстафеты с элементами футбола: 1) ведение мяча на отрезок прямой линии с обводкой флангом, 2) ведение восьмеркой, 3) ведение с обводкой партнеров, стоящих в строю.	Текущий
20.				2	Эстафеты с элементами футбола: 1) ведение попарно до стойки, 2) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй, 3) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю. Двухсторонняя игра	Текущий
21.				2	ОФП. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорение 8-10 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, силу.	Текущий
22.				2	Удар по мячу в опорном положении, прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Двухсторонняя игра.	Текущий
23.				2	Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Правила игры. Игра «Мяч в круге». Эстафеты с элементами футбола. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.	Текущий
24.				2	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания. Тактическая подготовка. Групповые действия. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра.	Текущий
25.	декабрь			2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 6-8 2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5 минут. Упражнения на пресс, силу, гибкость,	Текущий

					растяжение.		
26.				2	Тактика игры. Индивидуальные действия. Перемещения с заданиями. Удары по мячу неподвижному, катящемуся, серединой подъема, внутренней стороной стопы. Эстафета с элементами футбола.	Текущий	
27.				2	Разминка. Футбол двумя мячами. Ведение мяча в стойке и удар в цель (ворота). Ведение мяча с партнером и удар в цель. Удары по мячу с заданиями. Двухсторонняя игра.	Текущий	
28.				2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ. Ускорения 2 серии 6-8 раз по 20-30 метров Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение.	Текущий	
29.				2	Разминка. Тактические действия – командные эстафеты с элементами футбола. Удары по воротам с определенных точек, подача угловых. Двухсторонняя игра.	Текущий	
30.				2	Закрепление техники передач на месте и в движении. Игра «Треугольник». Учебная игра.	Текущий	
31.				2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У. Ускорение 2 серии 8*20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, гибкость, силу, растяжение.	Текущий	
32.				2	Разминка. Удары по мячу головой в опорном положении, в тройке. Удары по подваленному мячу, подбрасывание мяча над собой и удары в опорном положении. Учебная игра.	Текущий	
33.	2-ой модуль						
	Январь			2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У.-6*30метров. Ускорения 2*8-20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий	
34.				2	Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Тактические действия – индивидуальные, групповые. Игра в одни ворота. Борьба за мяч на ограниченном участке. Учебная игра.	Текущий	
35.				2	Эстафета с элементами футбола. Прием мяча катящегося (подошвой, внутренней стороной стопы), отскочившего летящего мяча на месте и в движении.	Текущий	
36.				2	Разминка. Удары по мячу головой, имитация прыжка в опорном положении. Удары в парах после передачи с линии ворот, угла штрафной площадки, от боковой линии. Передачи в третьем квадрате. Двухсторонняя игра.	Текущий	
37.				2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ-6*30 метров. Ускорение 2*8-10 раз 20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий	
38.				2	Кросс 30. Разминка. Передачи мяча в тройках, квадратах на месте, в движении со сменой мест, в колоннах на месте, в движении. Двухсторонняя игра.	Текущий	
39.				2	Разминка. Ведение мяча по прямой с обводкой предметов, с изменением	Текущий	

					направления. Игра «Перебежал» Удары с места, с разбега с разных точек. Учебная игра.	
40.				2	ОФП. Бег на месте. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 10-12 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, координацию, растяжение.	Текущий
41.	февраль			2	Разминка. Прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом ,носком ,грудью. Финты - обыгрывание соперника. Групповые тактические действия. Двухсторонняя игра.	Текущий
42.				2	Эстафеты с элементами футбола (передач, обводки, ударов). Учебная игра. Передачи в 2-3 квадратах.	Текущий
43.				2	Ведение мяча по прямой, с обводкой препятствий, ударов по воротам различными способами в движении, после передачи. Двухсторонняя игра.	Текущий
44.				2	ОФП. Разминка. СБУ. 5*30 метров. Ускорения 2*6 -70-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, силу ,растяжение.	Текущий
45.				2	Кросс-30. Разминка .Передачи в 2-3 квадратах ,в 2-х колоннах,4-х колоннах, со сменой мест. Удары с определением мест. Эстафеты.	Текущий
46.				2	Подвижные игры. Игра в одни ворота. Отбор и перехват мяча в парах и групповых упражнениях. Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	Текущий
47.				2	Техника игры вратаря. Подбрасывание мяча и ловля его ,бросок мяча в стенку и ловля его, ловля мяча после ударов с различных точек стоя в воротах и т.д. Эстафета с элементами футбола.	Текущий
48.				2	ОФП. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 2*8-20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость.	Текущий
49.	март			2	Разминка. Передачи в 3-м квадрате на месте, в движении со сменой мест. Удары в движении по воротам. Обводка предметов. Двухсторонняя игра.	Текущий
50.				2	Разминка. Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Эстафеты с элементами футбола. Прыжки со скакалкой упражнения на растяжение и гибкость.	Текущий
51.				2	Кросс 30. Разминка. Подвижные игры, эстафеты с элементами пионербола, баскетбола. Прыжки со скакалкой.	Текущий
52.				2	ОФП. Разминка. О.Р.У., С.Б.У.-6*20 метров. Ускорения 8-2 серии по 30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий
53.				2	Кросс 30. Разминка. Учебная игра в футбол. Прыжки со скакалкой.	Текущий
54.				2	Разминка. Игра «Мяч через канат». Игра «Охотники с мячом». Прыжки.	Текущий
55.				2	ОФП. Разминка. О.Р.У.-5*20-30 метров. Ускорения 8-2 серии по 30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий

56.				2	Игра «Смена мест». «Квадрат». Учебная игра.	Текущий
57.	апрель			2	ОФП. Разминка. О.Р.У.,С.Б.У. 4*6 раз по 20-30 метров. Ускорения 8-10 раз 2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий
58.				2	Кросс 30. Разминка. Работа с мячами: жонглирование, удары с места, с ходу передачи на месте в движении со сменой мест. Двухсторонняя игра.	Текущий
59.				2	Развитие футбола в России и за рубежом. Закаливание. Эстафеты с элементами футбола. Прыжки со скакалкой.	Текущий
60.				2	Кросс 30-35. Разминка. С.Б.У.-4*30 метров. Бег на отрезок с места ,в движении по сигналу. Эстафеты. Учебная игра.	Текущий
61.				2	ОФП. Разминка. ОРУ, СБУ.4*6 раз 20-30 метров. Ускорения 8 раз -2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий
62.				2	Кросс 20-25. Разминка. Ведение мяча с изменением направления, удары с места и в движении. Передачи в 3-х квадратах, квадрате на месте, со сменой мест.	Текущий
63.				2	Разминка. Тактико - технические действия: индивидуальные, групповые, командные. Вбрасывание мяча из-за боковой, игра головой в парах, со сменой мест.	Текущий
64.				2	ОФП. Разминка. ОРУ, СБУ. 4 раза по 20-30 метров. Ускорения 2*8 – 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, пресс ,гибкость, растяжение.	Текущий
65.	май			2	Разминка. Эстафеты с элементами футбола. Двухсторонняя игра. Прыжки.	Текущий
66.				2	Кросс 25-30. Разминка. С.Б.У.-4*30 метров. Бег на отрезках с места, в движении по сигналу. Удары внутренней стороной стопы, внешней ,носом, пяткой.	Текущий
67.				2	Тактико- технические действия: индивидуальные ,групповые ,командные действия. Двухсторонняя игра. Прыжки со скакалкой.	Текущий
68.				2	Разминка. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча в 2-х,3-х квадратах, на месте со сменой мест. Двухсторонняя игра.	Текущий
69.				2	Разминка. Учебная игра.	Текущий
70.				2	Разминка. Учебная игра.	Текущий
71.				2	Кросс 30-35. О.Р.У.,С.Б.У. Ускорения 8*20-30 метров. Упражнения на силу пресс, гибкость. Прыжки.	Текущий

72.			2	Разминка. Учебная игра.	Текущий
	ИТОГО		144 часа		

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся *должны знать:*

- знать основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игры в футбол;
- знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры);
- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений в футболе;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
 - воспитание трудолюбия;
 - обладать скоростными способностями, скоростно-силовыми качествами
- В ходе учебно-тренировочного процесса должны реализовываться принципы систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, повторности и прогрессивности, наглядности.

Условия реализации программы.

1. Материально – технические:

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном;
2. Спортивный зал;
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка для обучающихся.

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные)
2. футбольные ворота 2х5 2шт;
3. Стойки для обводки;
4. легкоатлетические барьеры.

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект барьеров;
4. мячи футбольные;
5. сетка для мячей;
6. компрессор для накачивания мячей.

2. Научно - методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода

соревнований);

- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

Формы контроля

Диагностика результативности учебного процесса по программе «Юный футболист».

В объединении «Юный футболист» проводится диагностика знаний, умений и навыков.

Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью определения стартовых знаний, умений и навыков по данному виду деятельности. Она позволяет выявить уровень физической подготовленности детей к занятием спортом. Формы диагностики – опрос, беседа, выполнение несложных физических упражнений.

Текущая диагностика проводится в течение учебного года, как правило, в конце тематического блока с целью осуществляется с целью выявления динамики развития каждого ребенка и группы в целом. Она позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Формы текущей диагностики: тестирование, контрольные задания, наблюдение, опрос.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и позволяет определить уровень освоения программного содержания. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей.

В объединении в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический контроль.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы спортивного объединения является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Определение форм контроля:

Контрольный или диагностический тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов.

Тест - это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся

Оценочные материалы

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 10-бальная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов.

При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням.

Градация оценок результатов тестирования уровня специальной физической подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка теста					Модельный уровень
	1 показатель	2 показателя	3 показателя	4 показателя	5 показателей	
Очень высокий	10-9	20-28	30-27	40-36	50-45	
Высокий	8-7	17-14	26-21	35-28	44-35	
Выше среднего	6	13-12	20-18	27-24	34-30	
Средний	5	11-10	17-15	23-20	29-25	
Ниже среднего	4	9-8	14-12	19-16	24-20	
Низкий	3	7-6	11-9	15-12	19-15	
Очень низкий	2-0	5-4	9	12	15	

Количественные критерии динамики физической подготовленности

Изменения уровня подготовленности	Количество показателей				
	1	2	3	4	5
Существенно повысился	+3	9	12	15	18
Повысился	+2	от+8 до+6	от+11 до+8	от+14 до+10	от+17 до+12
Остался без изменений	от+1 до - 2	от+5 до - 5	± 7	± 9	± 11
Снизился	-2	от -8 до - 26	от -11 до - 8	от -14 до - 10	от -17 до - 12

Существенно снизился	-3	9	12	15	18
----------------------	----	---	----	----	----

Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 10, 30 50 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30 и 50 метровой - дистанционной скорости.

Шкалы оценки скоростных качеств у юных футболистов (10, 30, 50)

Отрезок, м	Возраст, лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8-9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10-	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	11	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	12-	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	13	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
	14-											
	15-17											
30	8-9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10-	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02
	11	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	12-	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98
	13	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
	14-											
	15-17											
50	8-9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10-	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	11	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	12-	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	13	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00
	14-											
	15-17											

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

**Шкала оценки взрывной силы (скоростно-силовых качеств)
(высота вертикального выпрыгивания, см)**

Возраст, лет	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7-8	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	<15,5
9	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	<15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	26,3	22,5	20,4	<18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	<21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	32,9	31,3	29,9	26,9	25,7	<24,0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	<30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	<33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	<37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	<37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	<40,0
Старше 18 лет	57,4	55,8	53,9	51,6	49,9	47,5	45,8	44,3	42,2	40,1	<

Контрольные нормативы по технической подготовленности

Упражнения	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Для полевых игроков: 1. Удар по воротам на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	-	-	-	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (кол-во) раз	8	10	12	20	25	-	-	-	-
Для вратарей: 1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20	24	26	30	32	34

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8

мяча (1 кг), м	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Планируемые результаты обучающихся по результатам обучения:

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по футболу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по футболу, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по футболу, являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Список литературы.

Литература для педагога

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014г.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2012г. Мержанов М. И. «Еще раз про футбол». М.: Физкультура и спорт, 2013г.
3. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Мысль, 2015г.
4. Футбол: Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под, ред. Лаптеева А.П. и Сучилина А.А. М., 2011 .
5. Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. Малаховка, 2010.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов [текст]: Науч.- методич. пособие/Под ред. Проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 432с.
7. Мини-футбол на уроке физической культуры [текст]: Уч.- методич. пособие/М.П. Верёвкин. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 96с.
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
9. Физическая подготовка футболистов [текст]: Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.
10. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга [текст]: Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
11. Футбол. Методика тренировки техники игры головой [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
12. Футбол. Методика тренировки «Техники реализации стандартных положений» [текст]: Уч. методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128с.
13. Футбол. Обучение базовой технике: пер с франц. [текст]: Уч. методич. издание/Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 176с.
14. 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. – 80с.
15. 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. – 112с.
16. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 144с.
17. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 144с.

18. Футбол. Универсальная техника атаки [текст]: Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
19. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»: Методические разработки для тренеров. Выпуск 30. – М., РГУФК, 2007. – 59с.

Литература для учащихся и родителей.

1. Вайнх Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. – М.: Мысль, 2012г.
2. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Уроки футбола. Киев, 2012
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 2011.
20. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М., Фон, 2011.
21. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е изд., перераб. и доп./В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144с.
22. Футбол. Методика совершенствования «Техники эпизодов игры», Москва, Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 110с.
23. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96с.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство Спорта РФ
2. <http://olympic.ru> Олимпийский комитет России
3. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> Спортивная жизнь России. Электронная версия спортивного иллюстрированного журнала.