# D:\скан доп\Иван фут.jpeg

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

## Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает одно из ведущих мест. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет иммунную систему организма. Через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

## Педагогическая целесообразность

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания,

способов организации учащихся. Обучение школьников игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико- тактических приемов игры. Целью обучения игре в футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

## Отличительные особенности данной Программы от уже существующих

Основная особенность Программы - универсальность. Программа по футболу рассчитана для занятий на учащихся 7-10 лет.

В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. В основу данной программы легло укрепление здоровья занимающихся, развитие коммуникативных компетенций.

Для детей среднего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Футбол наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

## Цель Программы

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Содействие в организации и деятельности клубов по интересам, а также участие в организации и проведении районных, окружных и городских физкультурных, спортивно- массовых и досуговых мероприятий.

## Задачи Программы:

### Обучающие

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
* освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
* освоение ударов по мячу и остановок мяча;
* овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
* освоение техники ведения мяча;
* освоение техники ударов по воротам;
* закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
* освоение тактики игры.

### Развивающие

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
* развитие выносливости;
* развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
* подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности;
* повышение спортивных результатов;
* подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

### 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;
* приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Результатом освоения Программы обучающимися являются проведение

учебных игр, участие в школьных соревнованиях, районных и межрайонных, спортивных праздниках разных уровней, в открытых занятиях, сдача

контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке.

## Категория обучающихся

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет.

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 7-10 лет без ограничений по уровню подготовки.

**Условия формирования групп:** допускаются разновозрастные группы в пределах одного уровня образования общеобразовательной школы. В кружок принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Наполняемость учебной группы:** 12-16 чел.

**Срок реализации Программы:** 1 год, 136 часов.

## Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

* Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
* Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
* Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год

– 136 часов.

## Планируемые (ожидаемые) результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующей подготовленности:

## Иметь представление:

**-** об особенностях зарождения футбола, истории футбола;

* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
* основы судейства игры «Футбол».

## Знать:

* технику безопасности на занятиях в секции «Футбол».
* комплекс упражнений для разминки футболиста.
* правила игры в футбол;

## Уметь:

* выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть тактико-техническими приемами футбола;
* уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
* принимать участие в соревнованиях по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

***Входное тестирование*** (октябрь) – в форме сдачи тестов по ОФП– позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной Программы.

***Текущий контроль*** (в течение всего учебного года) – проводится после освоения каждого раздела Программы, чтобы выявить степень

усвоения материала обучающимися.

***Промежуточная аттестация*** – проводится в середине учебного года (февраль) по ОФП и техническим элементам, а также участия в соревновательных спортивных мероприятиях школы, района, города:

– тестирование ОФП; техническое выполнение элемента обучающемся;

***Итоговая аттестация*** - проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения:

тестирование ОФП по уровневой системе; техническое выполнение элемента обучающемся; результаты соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия | Кол- во  часов | Формы внеурочной деятельности |
| 1 | Введение. История  футбола | 2 | Лекция. Беседа. |
|  | **Передвижения и**  **остановки** |  |  |
| 2 | Передвижения боком,  спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты,  старты из различных  исходных положений. | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники  передвижений (бег,  остановки, повороты, | 2 | Показ отдельных  упражнений. Отработка  технических приемов и тактических действий. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | рывки) |  | Учебная игра |
|  | **Удары по мячу** |  |  |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной  стопы и средней частью  подъема | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра |
| 5 | Удары по катящемуся  мячу внутренней частью подъема | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра |
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной  стопы | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 9 | Удары по летящему мячу серединой подъема | 2 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Учебная игра |
| 10 | Удары по летящему мячу серединой лба | 2 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 11 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 2 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра |
| 12 | Удары по воротам  различными способами на точность попадания  мячом в цель | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра |
| 13 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Остановка мяча** |  |  |
| 14 | Остановка катящегося  мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 15 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Учебная игра | |
| 16 | Остановка мяча грудью | 2 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра | |
| 17 | Остановка летящего мяча внутренней стороной  стопы | 4 | Показ отдельных  упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра | |
|  | **Ведение мяча и обводка** |  |  | |
| 18 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной  стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения  правой и левой ногой (без  сопротивления защитника) | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. | |
| 19 | Ведение мяча с пассивным  сопротивлением защитника | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических  действий. Учебная игра. | |
| 20 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических  приемов и тактических действий. Учебная игра. | |
| 21 | Обводка с помощью | 4 |  | Разучивание упражнений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | обманных движений (финтов) |  | в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических  действий. Учебная игра. |
|  | **Отбор мяча** |  |  |
| 22 | Выбивание мяча ударом ногой | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических  приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 23 | Отбор мяча перехватом | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических  приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 24 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических  действий. Учебная игра. |
| 25 | Отбор мяча в подкате | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра |
|  | **Вбрасывание мяча** |  |  |
| 26 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Учебная игра |
|  | **Игра вратаря** |  |  |
| 27 | Ловля катящегося мяча | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  Учебная игра |
| 28 | Ловля мяча, летящего навстречу | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 29 | Ловля мяча сверху в прыжке | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 30 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 31 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 2 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | Выполнение комбинаций из  освоенных элементов |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | техники перемещений и  владение мячом |  |  |
| 32 | Ведение, удар  (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Тактика игры** |  |  |
| 33 | Тактика свободного нападения | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 34 | Позиционные нападения без изменения позиций | 2 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 35 | Позиционные нападения с изменением позиций | 2 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 36 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 37 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в | 2 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | нападении и защите |  | приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 38 | Двусторонняя учебная игра | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | Подвижные игры и эстафеты |  |  |
| 39 | Игры и эстафеты на закрепление и  совершенствование технических приемов и тактических действий | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 40 | Игры, развивающие  физические способности | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Физическая подготовка** |  |  |
| 41 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 4 | Разучивание упражнений в целом и по частям.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| **Итого** |  | **136** |  |

### К концу обучения обучающиеся:

*Должны знать:*

* технику безопасности на занятиях в секции «Футбол».
* комплекс упражнений для разминки футболиста.
* правила игры в футбол.

*Должны уметь:*

**-** выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;

* владеть тактико-техническими приемами футбола;
* уметь провести разминку и организовать занятия футболом с группой товарищей;
* принимать участие в соревнованиях по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

## Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения

**Р а з д е л 1. Вводное занятие**

*Теория***.** Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России,

«Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие

российские команды, тренеры, игроки. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

## Р а з д е л 2. Общая физическая подготовка

*Практика*

Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных

физических качеств. Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. *Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу.

Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 20-30 м. Кросс 200-500 м.

*Прыжки.* Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

*Подвижные игры:* «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во-рву»,

«Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

## Р а з д е л 3. Специальная физическая подготовка

*Практика*

*Упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с

места с максимальной скоростью на отрезках 5 до, 15…30 м, с постоянным изменение исходных положений: стойка игрока лицом, спиной, боком к

стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся мячом, в соревнованиях с партнером за овладение

мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег за 5, 8, 10 м (за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной в перед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг). Бег с изменением скорости и способом передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д., то же, но занимающиеся

передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Подвижные игры.* «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров»,

«Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салка - дай руку», «Салки - перестрелки», «Круговая охота»,

«Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

## Р а з д е л 4. Техническая подготовка.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:*

* Стойка игрока;
* Перемещения в стойке приставными шагами боком;
* Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед;
* Ускорения, старты из различных положений;
* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
* Бег «змейкой», «восьмеркой»;
* Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

*Техника ударов по мячу и остановок мяча:*

* Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема;
* Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу);
* Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
* Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой;
* Остановка мяча грудью;
* Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
* Передача мяча партнеру;
* Ловля низколетящего мяча вратарем.

*Техника ведения мяча:*

* Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой;
* Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой;
* Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника;
* Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника;
* Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Техника защитных действий:*

* Зонная защита;
* Персональная защита;
* Смешанная защита;
* Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия;
* Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча;
* Игра вратаря – при ловле низких, полу-высоких, высоких мячей;
* Перехват мяча.

**Р а з д е л 5. *Тактическая подготовка***

*Тактика и техника игры:*

* Расстановка игроков на поле;
* Тактика свободного нападения;
* Тактические действия линий обороны и атаки: а) индивидуальная тактика игрока;

б) коллективные тактические действия; в) выбор места игрока;

г) создание численного перевеса при атаке; д) отвлекающие действия игроков.

* Позиционное нападение без изменения позиций игроков;
* Позиционное нападение с изменением позиций игроков;
* Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот;
* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
* Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
* Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

### Промежуточная аттестация

*Практика*

Учебная игра по упрощённым правилам.

***Соревнования.*** Принять участие в одних соревнованиях.

## Р а з д е л 6. Контрольные нормативы.

1.Контрольные упражнения по общей физической подготовке. Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования,

должны иметь приросты показателей физической подготовленности после

окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Тесты сдаются два раза в год.

# ОФП:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Результаты** | | | |
| **7лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м или  бег 30 метров с высокого старта (сек) | 10,3  6,2 | 10,0  6,0 | 9,3  5,5 | 9,0  5,3 |
| 2. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех  попыток (количество попаданий). | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 3. | Кросс без учета времени (м). | 300 | 300 | 500 | 500 |
| 4. | Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги  на ногу) (м). | 8,5 | 10,5 | 12,5 | 12,5 |
| 5. | Лазание по канату с помощью ног (м). | 1,0 | 1,5 | 2 | 2 |
| 6. | Полоса препятствий (количество баллов). | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 7. | Прыжок в длину с места (см). | 130 | 140 | 145 | 150 |
| 8. | Подтягивание: на высокой перекладине из виса,  кол-во раз. | 4 | 4 | 5 | 5 |

## по технической подготовке:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Результаты** | | | |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** |
| 1. | Удар по мячу на дальность (м). | 18 | 22 | 26 | 28 |
| 2. | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м –  из трех попыток (сек). | 15 | 12 | 9,5 | 8,5 |
| 3. | Бег на 30 м с ведением мяча (сек). | - | - | 6,5 | 6,5 |
| 4. | Жонглирование мячом ногами (количество ударов). | - | 4 | 8 | 8 |

### Для полевых игроков:

1. Бег 30м 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. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а 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 на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. 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.
3. 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 выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (дети 7-10 лет – с расстояния 6-8 м).
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 засчитывается. 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.

### 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.

1. 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.

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

## Р а з д е л 7. Итоговое занятие.

*Теория:*

Подведение итогов учебного года (совместно с родителями). Анализ достижений обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Постановка целей и задач 2-го года обучения. Ознакомление с программой 2- го года обучения.

*Практика:*

Анализ достижений обучающихся в соревновательной деятельности.

Награждение обучающихся по итогам прошедшего соревновательного года.

# 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Организация учебного процесса Формы проведения занятий:

* Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
* Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение;
* Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

## Формы подведения итогов:

* соревнования;
* дружеские встречи;
* участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

**Материально-техническое обеспечение**

Для обеспечения учебного процесса в соответствии с Программой объединение должно располагать:

* помещением для занятий, согласно требованиям СанПиНа;
* соответствующим оборудованием;
* спортивным инвентарем.

Для занятий футболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

* мячи футбольные (15-25 шт.);
* футбольные мини – ворота;
* форма для занятий по футболу;
* мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
* мячи для метания;
* мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
* гимнастическая стенка «шведская»;
* гимнастические скамейки;
* маты гимнастические;
* скакалки;
* гимнастические палки;
* секундомер;
* рулетка;
* канат;
* свисток.

## Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы Список литературы для педагога:

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ «Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.

: ФиС, 1980

1. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
2. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
4. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
5. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

## Список литературы для обучающихся:

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

**Нормативные документы**

* 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  3. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

* 1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).