

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Лахденпохская районная детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО  
на тренерском совете  
протокол  
от «07» мая 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МКУ ДО «ЛРДЮСШ»  
/Е.В. Лысенко/  
приказ № 44 от «14» мая 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ  
физкультурно-спортивной направленности

Уровень: разноуровневая  
1 год – стартовый уровень  
2 – 3 года – базовый уровень  
4 – 5 года – продвинутый этап  
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Составители:  
Марюхин Н.Г., тренер-преподаватель МКУ ДО «ЛРДЮСШ»  
Кузнецова И.А., методист МКУ ДО «ЛРДЮСШ»

Республика Карелия  
г. Лахденпохья  
2020 год

## **I. Пояснительная записка**

Футбол – вид спорта, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Футбол, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от спортсменов высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений, быстрого переключения с одного игрового момента на другой.

Доступность в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей, именно такие обучающиеся, как правило, показывают наиболее высокие спортивные результаты.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Постановление Администрации Лахденпохского муниципального района от 04 февраля 2020 года № 66 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Лахденпохском муниципальном районе».

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям по виду спорта «футбол» для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна и оригинальность программы** заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное

представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том что, с точки зрения педагогики, большое достоинство футбола заключается в его командном характере. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Как серьезный положительный фактор в футболе следует отметить интенсивное воспитанием спортсменов, направленное на развитие их находчивости, а преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли. Футбол занимает особое место по массовости и популярности в детском и подростковом возрасте.

**Отличительные особенности.** Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей от 7 до 17 лет.

**Условия набора.** К занятиям в группах данных этапов допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Могут заниматься обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие допуск врача.

**Количество учащихся.**

Количество учащихся в объединении определяется Локальным актом образовательного учреждения с учетом рекомендаций СанПиН.

| Стартовый этап      | Базовый этап        | Продвинутый этап   |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| От 12 до 15 человек | От 10 до 12 человек | От 8 до 10 человек |

**Объем и сроки освоения программы.**

Общее количество учебных часов за весь период обучения (43 учебные недели) – 1376 часов.

Программа рассчитана на пять лет обучения. Первый год обучения стартовый уровень – 172 часа. Второй и третий года обучения базовый уровень – 516 часов. Четвертый и пятый года обучения продвинутый уровень – 688 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий.** Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале или на стадионе. Практические занятия по общей и специальной физической подготовке также рекомендуется проводить на улице с учётом погодных условий. Кроме этого проводятся соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностноориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия).

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Количество часов и занятий в неделю по годам обучения:

Стартовый этап – 4 учебных часов два раза в неделю;  
Базовый этап – 6 учебных часов три раза в неделю;  
Продвинутый этап – 8 учебных часов четыре раза в неделю.

## **II. Цель и задачи программы**

**Цель:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством игры в футбол.

### **Задачи:**

#### **Личностные**

- Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям футболом;
- Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование умений, направленных на ведение здорового образа жизни.

#### **Метапредметные**

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий футболом, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений во время игры в футбол, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по футболу.

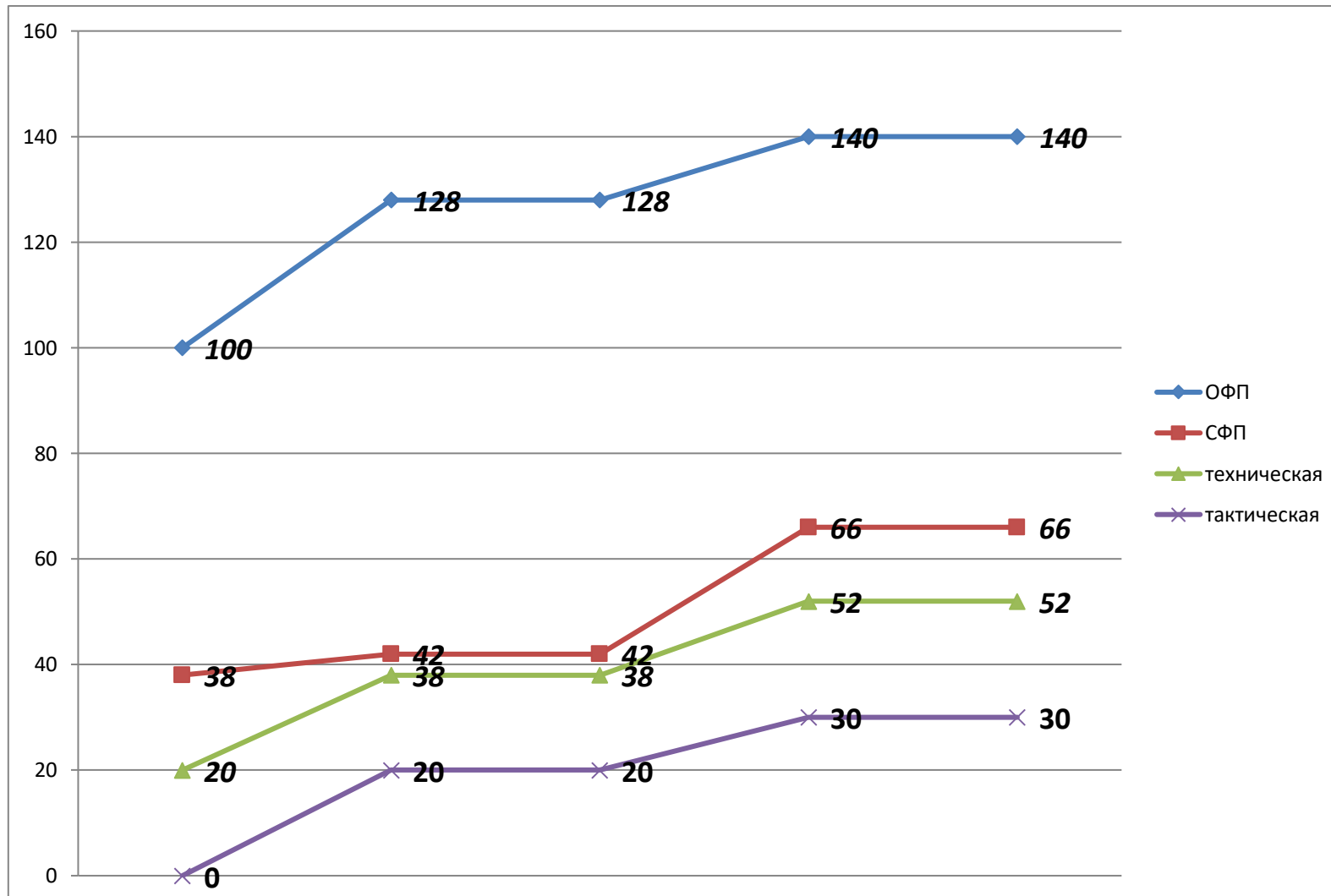
#### **Предметные**

- Углубление знаний по истории развития футбола, правилам соревнований;
- Техника безопасности на занятиях по футболу;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- Овладение основами техники во время игры в футбол и других физических упражнений.

### III. Учебно – тематический план

| Виды подготовки  | Стартовый этап |          |            | Базовый этап   |          |            |                |          |            | Продвинутый этап |          |            |                |          |            | Итого часов за 5 лет обучения |
|--|----------------|----------|------------|----------------|----------|------------|----------------|----------|------------|------------------|----------|------------|----------------|----------|------------|-------------------------------|
|  | 1-ый год обуч. |          |            | 2-ой год обуч. |          |            | 3-ий год обуч. |          |            | 4-ый год обуч.   |          |            | 5-ый год обуч. |          |            |                               |
|  | теория         | практика | всего      | теория         | практика | всего      | теория         | практика | всего      | теория           | практика | всего      | теория         | практика | всего      |                               |
| Теоретическая  | 6              | -        | <b>6</b>   | 8              | -        | <b>8</b>   | 8              | -        | <b>8</b>   | 10               | -        | <b>10</b>  | 10             | -        | <b>10</b>  | <b>42</b>                     |
| Общая физическая (ОФП)   | 2              | 98       | <b>100</b> | 2              | 126      | <b>128</b> | 2              | 126      | <b>128</b> | 4                | 136      | <b>140</b> | 4              | 136      | <b>140</b> | <b>636</b>                    |
| Специальная физическая (СФП)   | 2              | 36       | <b>38</b>  | 2              | 40       | <b>42</b>  | 2              | 40       | <b>42</b>  | 4                | 62       | <b>66</b>  | 4              | 62       | <b>66</b>  | <b>254</b>                    |
| Техническая  | 2              | 18       | <b>20</b>  | 4              | 34       | <b>38</b>  | 4              | 34       | <b>38</b>  | 4                | 48       | <b>52</b>  | 4              | 48       | <b>52</b>  | <b>208</b>                    |
| Тактическая  | -              | -        | -          | 2              | 18       | <b>20</b>  | 2              | 18       | <b>20</b>  | 2                | 28       | <b>30</b>  | 2              | 28       | <b>30</b>  | <b>92</b>                     |
| Медицинский осмотр   | -              | -        | <b>2</b>   | -              | -        | <b>2</b>   | -              | -        | <b>2</b>   | -                | -        | <b>2</b>   | -              | -        | <b>2</b>   | <b>10</b>                     |
| Восстановительные мероприятия  | -              | -        | -          | 2              | 2        | <b>4</b>   | 2              | 2        | <b>4</b>   | 2                | 4        | <b>6</b>   | 2              | 4        | <b>6</b>   | <b>20</b>                     |
| Инструкторская и судейская практика                                    | -              | -        | -          | -              | -        | -          | -              | -        | -          | 4                | 10       | <b>14</b>  | 4              | 10       | <b>14</b>  | <b>28</b>                     |
| Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях | 2              | 4        | <b>6</b>   | 2              | 14       | <b>16</b>  | 2              | 14       | <b>16</b>  | 6                | 18       | <b>24</b>  | 6              | 18       | <b>24</b>  | <b>86</b>                     |
| <b>Итого часов в год (43 уч.недели)</b>                                | <b>172</b>     |          |            | <b>258</b>     |          |            | <b>258</b>     |          |            | <b>344</b>       |          |            | <b>344</b>     |          |            | <b>1376</b>                   |

### Пиковые нагрузки по годам обучения



## **IV. Содержание учебно-тематического плана**

### **1-ый год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка – 6 часа**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Содержание игры в футбол: сущность и цель игры, правила игры. История возникновения и развития игры в футбол. Развитие футбола в России; выдающиеся российские спортсмены.

#### **Общая физическая подготовка – 100 часов (теория – 2 часа, практика – 98 часов)**

**1. Быстрота.** Бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора); бег с максимальной частотой движений (по разметкам, мячи и гимнастические палки); бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 м.; подвижные игры – «День и ночь», «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки».

**2. Силовые способности.** Комплексы общеразвивающих упражнений силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; лазание по канату (в два и три приема); подтягивание туловища из виса на руках (девочки из виса лежа); приседания с отягощением; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево (поочередно на правой и левой); прыжки на месте (одновременные, поочередные с одноименным и разноименным движением рук); многоскоки; преодоление препятствий с опорой на правую руку и левую ногу и наоборот; броски мяча из различных исходных положений с изменяющимся режимом работы.

**3. Выносливость.** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000 метров; равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой (мальчики до 800 м, девочки до 500 м), повторное пробегание дистанции в режиме субмаксимальной мощности (мальчики 100 м, девочки 60 м). Подвижные игры – «Ручей», «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием». Передвижение на лыжах по учебной дистанции.

**4. Ловкость.** Челночный бег; акробатические упражнения: кувырок вперед с переходом на быстрый бег; ходьба и бег по рейке гимнастической скамьи; разноименное движение рук и ног, наклоны туловища, стоя на рейке гимнастической скамьи; быстрые передвижения лицом и спиной вперед.

**5. Гибкость.** Комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений на растягивание (в висах, в упорах, в основной стойке, в седах).

#### **Специальная физическая подготовка – 38 часов (теория – 2 часа, практика – 36 часов)**

**1. Быстрота.** Старты с ускорением из различных положений с ведением мяча; с ускорением по прямой (10 – 15 м); бег с переменной ритма, направления и переключением двигательной активности; спрыгивание с возвышенной опоры; рывок 10 м к мячу и удар по воротам; эстафеты: «Бег по кругу», «Футбольный слалом»; подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Поймай палку», «Быстро в цель».

**2. Силовые способности.** Прыжки в длину с места, спрыгивание с возвышенной опоры с последующим прыжком в длину; прыжки через препятствие с продвижением вперед; прыжки на одной ноге, другая (прямая) – на опоре; Прыжки со скакалкой на месте (попеременной на правой и левой ноге); приседания в максимальном темпе; подвижные игры: «Сильный бросок», «Салки прыжками», «Выталкивание из круга», «Бой на границе», «Бой петухов».

**3. Выносливость.** Ведение мяча по кругу, змейкой, восьмеркой, с обводкой стоек (продолжительность 3 – 5 мин.); «футбольная полоса препятствий»; двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

**4. Ловкость.** Акробатические упражнения (кувырки, перекаты из разных исходных положений; мини-спортивные и подвижные игры); упражнения на лыжах (повороты на месте прыжком с опорой на палки; комбинированные эстафеты на лыжах) Быстрая ходьба спиной вперед (10-15 м); бег спиной вперед (20-30 м); бег змейкой с ведением мяча; бег лицом вперед с поворотом на месте 180 градусов; бег спиной вперед с поворотом 180 градусов.

**5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).**

#### **Техническая подготовка – 20 часа (теория – 2 часа, практика – 18 часов)**

**1.** Ведение мяча носком ноги (поочередно правой и левой ногой);

**2.** Ведение мяча внутренней частью подъема (по прямой, по кругу, между стоек, восьмеркой)

3. Ведение мяча внешней частью подъема ноги (змейкой между стойками)
4. Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения
5. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места, с разбега, с передачи партнера)
6. Удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу.
7. Остановка катящегося мяча (внутренней стороной стопы)
8. Поддача углового с правой и левой стороны футбольного поля
9. Игра в футбол по упрощенным правилам

**Медицинский осмотр (2 часа)** проводится дважды в начале и конце учебного года.

**Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 6 часов (теория - 2 часа, практика - 4 часа).**

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Знать правила игры в футбол, историю возникновения и развития игры в футбол
2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности).
4. Участие в соревнованиях по ОФП
5. Участие в классных соревнованиях по футболу.

**2-ой год обучения.**

**Теоретическая подготовка – 8 часа.**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Формы организации занятий по игре в футбол. Структура урочных форм занятий.

**Общая физическая подготовка – 128 часа (теория – 2 часа, практика – 126 часов)**

1. **Быстрота.** Повторный бег с максимальной скоростью (10-15 м); метание малых мячей по движущейся мишени (по катящемуся футбольному мячу, по раскачивающемуся обручу, повешенному на разной высоте); ускорение из разных исходных положений.
2. **Силовые способности.** Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; лазание по канату (в два и три приема); передвижение на руках из положения лежа на животе с помощью партнера; передвижения в висе на высокой перекладине; опорные прыжки; многоскоки; прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, ногой; прыжки по разметкам с изменением расстояния между разметками; подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек».
3. **Выносливость.** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1 км; повторный бег на дистанцию 200-400 м; кроссовый бег до 3 км; прыжки со скакалкой с продвижением вперед (1 – 3 мин.); передвижение на лыжах по учебной дистанции.
4. **Ловкость.** Бег с доставанием и подниманием предметов, лежащих на возвышенной опоре и на земле; акробатические упражнения; полосы препятствий, включающие в себя упражнения с различной биомеханической структурой и направлением движения; челночный бег; метание малых мячей на точность и дальность (правой и левой руками); подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель», «Состязание пингвинов»; эстафеты.
5. **Гибкость.** Комплексы общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц.

**Специальная физическая подготовка – 42 часа (теория – 2 часа, практика – 40 часов)**

1. **Быстрота.** Бег с максимальной скоростью с остановками (по свистку, хлопку, по заданному сигналу); односторонний «челночный бег»; рывки на 10-15 м (по прямой, с выпадом в правую и левую стороны, то же, но с ведением мяча); пересеченный бег на 30-60 м; передача мяча ногой набегающему партнеру.
2. **Силовые способности.** Комплексы развивающих упражнений с локальным отягощением на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; многоскоки черед препятствия; удар по мячу с рук вверх; бег в парах по коридору 3-4 м с выталкиванием партнера из коридора.



**3. Выносливость.** Повторное пробегание дистанции 100 – 150 м с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; повторный бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; игра в футбол по упрощенным правилам.

**4. Ловкость.** Бег с тенью (повторение движений партнера); бег змейкой спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу; подвижные игры : «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с ведением и передачей мяча.

**5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).**

**Технико – тактическая подготовка – 58 часов (теория – 6 часов, практика – 52 часа)**

1. Удар по мячу с разбега после отскока от земли.
2. Передачи мяча: продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие.
3. Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.
4. Ведение мяча с обводкой стоек с изменением скорости передвижения
5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.
6. Игра в футбол по упрощенным правилам.
7. Бег 30 м с ведением мяча
8. Прыжок вверх на месте с доставанием головой подвешенного мяча.
9. Вбрасывание мяча с места на дальность.

**Медицинский осмотр (2 часа)** проводится дважды в начале и конце учебного года.

**Восстановительные мероприятия – 4 часа (теория – 2 часа, практика – 2 часа)**

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

1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
2. Специальное психологическое воздействие – аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
3. Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

**Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 16 часов (теория - 2 часа, практика - 16 часов).**

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Знать специальную терминологию, названия технических приемов игры в футбол, знать приемы воздействия с партнерами, знать приемы построения урочных форм занятий..
2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).
4. Участие в соревнованиях по ОФП.
5. Участие в 6-8 соревнованиях по футболу.

**3-ий год обучения.**

**Теоретическая подготовка – 8 часов**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях футболом. Вопросы по воспитанию нравственных и волевых качеств спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; необходимость разминки в занятиях спортом; личная гигиена спортсмена.

**Общая физическая подготовка – 128 часов (теория – 2 часа, практика – 126 часов)**

1. **Быстрота.** Бег с максимальной частотой шагов по разметкам (мал. 15-20 м, дев. 10-15 м); стартовые ускорения (с высокого и низкого старта).

**2. Силовые способности.** Комплексы атлетической гимнастики; комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»; из положения виса спиной к гимнастической стенке сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре стоя на гимнастической стенке сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу, упор сзади, попеременные движения ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости; из положения лежа на животе многократное прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения; гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

**3. Выносливость.** Равномерный бег до 2 км; кроссовый бег до 3 км, передвижение на лыжах по учебной дистанции.

#### **Специальная физическая подготовка – 42 часов (теория – 2 часа, практика – 40 часа)**

**1. Силовые способности.** Спрыгивание с горки матов с последующим напрыгиванием; бег с максимальной скоростью между стоек, прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, бег с максимальной скоростью вперед спиной (20-30 м), бег с максимальной скоростью вперед спиной между стоек, прыжки вперед спиной по разметкам, удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1 м).

**2. Быстрота.** Бег по прямой с максимальной скоростью 20-30 м; бег с максимальной скоростью между стоек, прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, бег с максимальной скоростью вперед спиной 20-30 м; бег с максимальной скоростью вперед спиной между стоек; прыжки вперед спиной по разметкам; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1 м).

**3. Выносливость.** Игра в футбол по упрощенным правилам с увеличивающимся временем игры.

**4. Ловкость.** Жонглирование мячом ногами, повторное выполнение технических приемов и «финтов» на скорость.

**5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).**

#### **Технико – тактическая подготовка – 58 часов (теория – 6 часов, практика – 52 часа)**

1. «Жонглирование» мяча ногами.

2. Удар по мячу с «поворотом».

3. Удар по мячу пяткой ногой.

4. «Обманные» действия с мячом и без мяча (финт «наступление подошвой на мяч», «ложное продвижение» с мячом мимо «соперника», «ложный замах» на удар).

5. Отбор мяча у соперника («толчком» плеча в плечо, выбиванием, наложением стоп на мяч).

6. Бег 30 м с ведением мяча

7. Прыжок вверх на месте с доставанием головой подвешенного мяча.

8. Вбрасывание мяча с места на дальность.

**Медицинский осмотр (2 часа)** проводится дважды в начале и конце учебного года.

#### **Восстановительные мероприятия – 4 часа (теория – 2 часа, практика – 2 часа)**

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

1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

2. Специальное психологическое воздействие – аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

3. Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

#### **Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 16 часов (теория - 2 часа, практика - 14 часа).**

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Сведений о строении и функциях организма человека; знание влияния физических упражнений на организм человека; правильная разминка в занятиях спортом; знаний основ личной гигиены спортсмена.

2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).
4. Участие в соревнованиях по ОФП.
5. Участие в 8-10 соревнованиях по футболу школьного, муниципального уровня, товарищеских матчах.

#### **4-ый год обучения.**

##### **Теоретическая подготовка – 10 часов**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима с учетом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

##### **Общая физическая подготовка – 140 часов (теория – 4 часа, практика – 136 часов)**

**1. Быстрота.** Повторный бег с максимальной скоростью на 30 – 60 м с отягощением, повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 100 м.

**2. Силовые способности.** Элементы атлетической гимнастики направленного воздействия на отдельные мышечные группы; разнообразные прыжки, включая прыжки с отягощением; бег с отягощением, чередующийся с многоскоками от 100 до 200 м; акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в повторном режиме с максимально возможной скоростью; лазание по канату на скорость.

**Выносливость.** Равномерный бег от 2 до 4 км; кроссовый бег от 3,5 до 5 км; бег с чередующейся интенсивностью в зонах максимальной и большой мощности от 800 м до 1,5 км; передвижение на лыжах по учебной дистанции.

##### **Специальная физическая подготовка – 66 часов (теория – 4 часа, практика – 62 часа)**

**1. Ловкость.** Выполнение технических приемов и «финтов» в изменяющихся условиях игры в футбол (по заданию тренера определенное кол-во за игру).

**2. Силовые способности.** Прыжки с отягощением; опорные прыжки; локальное воздействие на мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей; передвижение в виси на руках; подтягивание из виси; лазание по канату; повторный бег вверх по наклонной плоскости, по отлогому склону с отягощением; преодоление нескольких препятствий прыжком с опорой на руку, с опорой на толчковую ногу.

**3. Выносливость.** Игра в футбол по упрощенным правилам с увеличивающимся временем игры, игра в футбол по правилам на большом поле (с постоянной заменой уставших игроков).

**4. Быстрота.** Выполнение изученных технических приемов игры в футбол с максимально возможной скоростью.

**5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).**

##### **Технико – тактическая подготовка – 82 часа (теория – 6 часов, практика – 76 часа)**

**1.** «Обманные» действия с мячом и без мяча (ложные действия остановки при ведении мяча, ложные действия при обводке, ложные действия при ударе по мячу пяткой, откатка мяча в сторону и назад).

**2.** Обучение технике удара головой по летящему мячу (стоя на месте, в прыжке).

**3.** Остановка летящего мяча грудью.

**4.** Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

**5.** Отбор мяча у соперника подкатом.

**6.** Бег 30 м с ведением мяча

**7.** Прыжок вверх на месте с доставанием головой подвешенного мяча.

**8.** Вбрасывание мяча с места на дальность.

**Медицинский осмотр (2 часа)** проводится дважды в начале и конце учебного года.

**Восстановительные мероприятия – 6 часов (теория – 2 часа, практика – 4 часа)**

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

1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
2. Специальное психологическое воздействие – аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
3. Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

#### **Инструкторская и судейская практика – 14 часов (теория – 4 часа, практика – 10 часов)**

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении футбольных соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером.

#### **Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 24 часа (теория - 6 часов, практика - 18 часов).**

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Знать способы закалывания. Уметь составить график режима с учетом тренировочных занятий. Составлять и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие отдельных физических способностей. Умение определить показания пульса.
2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).
4. Участие в соревнованиях по ОФП.
5. Участие в 10-12 соревнованиях по футболу разного уровня.
6. Проверка знаний по инструкторской и судейской практике. Знание обязанностей и права участников соревнований, общих обязанностей судей (главного и его заместителей), секретаря, контролеров. Знать основы методики обучения техническим приемам игры футбол, характеристику технико-тактических действий в футболе (тактика игры центральных и крайних нападающих, полузащитников, защитников и вратаря).

### **5-ый год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка – 10 часов**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях футболом. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Методические основы развития ведущих физических способностей средствами игры в футбол. Тактика командных действий при нападении на ворота соперника и защиты собственных ворот. Основы судейства игры в футбол.

#### **Общая физическая подготовка – 140 часов (теория – 4 часа, практика – 136 часов)**

1. **Быстрота.** Эстафеты на короткие дистанции; бег с ускорением по сигналу (на определенные дифференцированные команды учителя, на действия учителя и партнера).

**2. Силовые способности.** Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей типа индивидуальной «подкачки»; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

**Выносливость.** Равномерный бег от 3,5 до 5 км; кроссовый бег от 3,5 до 5 км; бег с чередованием скорости передвижения от 1,5 до 2 км, передвижение на лыжах по учебной дистанции.

**Специальная физическая подготовка – 66 часов (теория – 4 часа, практика – 62 часа)**

**1. Быстрота.** Ускорение на 15-20 м из различных исходных положений (основная стойка, лежа на полу, после выполнения кувырка и т.п.).

**2. Скоростно-силовые способности.** Выполнение технических приемов и действий игры в футбол с дополнительным отягощением.

**3. Выносливость.** Игра в футбол по правилам.

**4. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО** согласно возрастной группы (ступени).

**Технико – тактическая подготовка – 82 часов (теория – 6 часов, практика – 76 часа)**

**1.** Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.

**2.** Групповые обманные действия (ложный пас, ложные действия получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча, тактические действия «пропусти мяч партнеру», «оставь мяч партнеру», «освободи зону», обманные действия при подаче угловой).

**3.** Бег на 30 м с ведением мяча.

**4.** Удар мяча на точность после ведения с расстояния 14 м (кол-во попаданий из пяти попыток).

**5.** Обводка трех стоек, установленных на дистанции 12 м, с последующим ударом в цель с расстояния 6 м.

**6.** Ведение мяча 5\*30 м.

**7.** Удар по мячу на дальность (суммарный результат ударов правой и левой ногой).

**Медицинский осмотр (2 часа)** проводится дважды в начале и конце учебного года.

**Восстановительные мероприятия – 6 часов (теория – 2 часа, практика – 4 часа)**

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

**1.** Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

**2.** Специальное психологическое воздействие – аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

**3.** Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**4.** Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

**Инструкторская и судейская практика – 14 часов (теория – 4 часа, практика – 10 часов)**

**1.** Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

**2.** Составить конспект и провести разминку в группе.

**3.** Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

**4.** Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

**5.** Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

**6.** Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

**1.** Составить положение о проведении футбольных игр. Знать права и обязанности участников соревнований.

2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером.
4. Провести судейство соревнований по футболу (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на линии и на поле и в составе секретариата.

**Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 24 часа (теория - 6 часов, практика - 18 часов).**

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Проверка знаний по знанию командных технико-тактических действий при атаке и защите, умение планировать систему урочных форм самостоятельных занятий с различной направленностью с использованием средств игры в футбол.
2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).
4. Участие в соревнованиях по ОФП.
5. Участие в 10-12 соревнованиях по лыжным гонкам разного уровня.
6. Проверка знаний по инструкторской и судейской практике. Умение разрабатывать индивидуальные содержания занятий по футболу оздоровительной направленности, судить массовые соревнования по футболу. Составления положения о соревнованиях. Умение проводить судейство игры в футбол (в качестве судьи в поле и на линии).

## **V. Планируемые результаты**

По результатам обучения данной программы, должны быть достигнуты следующие результаты:

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса.

Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Футбол».

Тренер должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам мини-футбола, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

## VI. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий        |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|
| 1 год        | 01 сентября         | 30 июня                | 43                        | 86                      | 172                      | Два раза в неделю    |
| 2 год        | 01 сентября         | 30 июня                | 43                        | 129                     | 258                      | Три раза в неделю    |
| 3 год        | 01 сентября         | 30 июня                | 43                        | 129                     | 258                      | Три раза в неделю    |
| 4 год        | 01 сентября         | 30 июня                | 43                        | 172                     | 344                      | Четыре раза в неделю |
| 5 год        | 01 сентября         | 30 июня                | 43                        | 172                     | 344                      | Четыре раза в неделю |



## **VII. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение* процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база).

Занятия проводятся на базе ДЮСШ и ФОКа, а также на городском стадионе. Спортивные залы имеют необходимые размеры. Разметка удовлетворяет требованиям, утвержденным Российским футбольным союзом и Ассоциацией футбола России. Ворота имеют установленные размеры и надежно закреплены.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- мячи футбольные;
- насос с иглой для надувания мячей;
- футбольные ворота (для мини-футбола);
- сетки для футбольных ворот;
- жилетки игровые разного цвета;
- флажки разметочные с опорой;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- свисток судейский;
- секундомер, 15 скакалок, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах санитарных норм и правил.

*Педагогические кадры:*

- педагог, владеющий профессиональными качествами (специализации футбол):
- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

*Информационное обеспечение:*

- схемы и плакаты освоения техники футболиста;
- правила футбола;
- учебники по физической культуре;
- использование видео-фрагментов и интернет источников.

<https://rfs.ru> – Федерация футбола России

## **VIII. Формы аттестации**

**Способы проверки** - контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях:

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Сдача контрольных упражнений и тестов по ОФП, СФП и ВФСК ГТО;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

**Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования среди тренировочных групп;
- соревнования школьного, районного масштабов;
- участие в республиканских соревнованиях.

**Формы контроля:**

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся, методы практического контроля – контроль результатов.

### Оценочные материалы:

1. Теория проводится в формате тестирования или беседы.

**Оценка «5»** - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

**Оценка «4»** - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

- ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения).

2. Практика по выполнению контрольно тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Критерии оценки уровня подготовки:

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

### Физическая подготовленность

| Физические упражнения                                    | 1 год  |      |      | 2 год |      |      |
|--|--------|------|------|-------|------|------|
|  | Оценки |      |      |       |      |      |
|  | 5      | 4    | 3    | 5     | 4    | 3    |
| Бег на 30 м, с   | 5.1    | 5.8  | 6.5  | 4.9   | 5.6  | 6.2  |
| Бег на 60 м, с   | 10.0   | 10.6 | 11.2 | 9.8   | 10.4 | 11.1 |
| Бег на месте в максимальном темпе, 5 с (кол-во шагов)    | 24     | 22   | 20   | 24    | 22   | 20   |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 6      | 4    | 3    | 7     | 5    | 4    |
| Прыжок в длину с места, см                               | 190    | 160  | 135  | 195   | 170  | 140  |
| Шестиминутный бег, м                                     | 1300   | 1100 | 900  | 1350  | 1150 | 950  |
| Бег на лыжах 1 км, мин,с                                 | 6.30   | 7.00 | 7.40 | 6.30  | 7.00 | 7.40 |
| Челночный бег 3*10 м,с                                   | -      | -    | -    | 8.3   | 8.9  | 9.6  |

### Технико-тактическая подготовленность

| Физические упражнения   | 2 год  |     |     | 3 год |     |     |
|---|--------|-----|-----|-------|-----|-----|
|   | Оценки |     |     |       |     |     |
|   | 5      | 4   | 3   | 5     | 4   | 3   |
| Бег на 30 м с ведением мяча, с                                    | 6.7    | 6.9 | 7.3 | 6.4   | 6.6 | 6.9 |
| Прыжок вверх на месте с доставанием головой подвешенного мяча, см | 48     | 44  | 40  | 49    | 46  | 42  |
| «Вбрасывание» мяча с места на дальность, м                        | 13     | 12  | 10  | 15    | 14  | 12  |

### Физическая подготовленность

| Физические упражнения | 3 год  |  | 4 год |  |
|-----------------------|--------|--|-------|--|
|                       | Оценки |  |       |  |

|  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег на 30 м, с   | 4.8      | 5.4      | 6.0      | 4.6      | 5.2      | 5.7      |
| Бег на 60 м, с   | 9.4      | 10.2     | 10.9     | 8.8      | 9.7      | 10.5     |
| Бег на месте в максимальном темпе, 5 с (кол-во шагов)    | 24       | 22       | 20       | -        | -        | -        |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8        | 6        | 5        | 9        | 7        | 6        |
| Прыжок в длину с места, см                               | 200      | 175      | 150      | 210      | 185      | 160      |
| Шестиминутный бег, м                                     | 1400     | 1200     | 1000     | 1450     | 1250     | 1050     |
| Бег на лыжах 2 км, мин,с                                 | 13.00    | 14.00    | 14.30    | 13.00    | 14.00    | 14.30    |
| Челночный бег 3*10 м,с                                   | 8.3      | 8.8      | 9.3      | 8.0      | 8.5      | 9.0      |

### Технико-тактическая подготовленность

| Физические упражнения  | 4 год    |          |          | 5 год    |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  | Оценки   |          |          |          |          |          |
|  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| Бег на 30 м с ведением мяча, с   | 6.2      | 6.4      | 6.6      | 6.1      | 6.3      | 6.5      |
| Прыжок вверх на месте с доставанием головой подвешенного мяча, см              | 51       | 47       | 44       | 52       | 48       | 45       |
| «Вбрасывание» мяча с места на дальность, м                                     | 16       | 15       | 13       | 17       | 16       | 14       |
| Ведение мяча 5*30 м, с   | -        | -        | -        | 31.6     | 32.4     | 34.0     |
| Удар по мячу на дальность, м (суммарный результат ударов правой и левой ногой) | -        | -        | -        | 70       | 65       | 60       |

### Физическая подготовленность

| Физические упражнения                                    | 5 год    |          |          |
|--|----------|----------|----------|
|  | Оценки   |          |          |
|  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| Бег на 30 м, с   | 4.5      | 5.0      | 5.5      |
| Бег на 60 м, с   | 8.3      | 9.2      | 10.0     |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10       | 8        | 7        |
| Прыжок в длину с места, см                               | 220      | 210      | 175      |
| Шестиминутный бег, м                                     | 1500     | 1300     | 1100     |
| Бег на лыжах 3 км, мин,с                                 | 17.30    | 18.00    | 19.00    |

## IX. Методические и информационные материалы

**Особенности организации образовательного процесса** – очно.

### Методы обучения и воспитания:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

**Форма организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая и групповая.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

**Алгоритм учебного занятия:**

| <b>Вид подготовки</b>               | <b>Форма организации и проведения занятий</b>  | <b>Методы и приёмы организации уч.занятия</b>  | <b>Форма контроля</b>   |
|-------------------------------------|--|--|---|
| Теоретическая подготовка.           | Лекция, беседа, посещение соревнований.  | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, лыжным гонкам. Методические пособия по лыжным гонкам, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Контрольные испытания - опрос учащихся.   |
| Физическая подготовка (ОФП и СФП)   | Объяснение, практическое занятие   | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.  | Контрольные испытания - тесты и контрольные упражнения, сдача норм ВФСК ГТО (выполнение нормативов).        |
| Техническая подготовка.             | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.   | Выполнение нормативов, контр.упражнений, соревнования, открытые уроки для родителей.                        |
| Тактическая подготовка.             | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.  | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.  | Контрольные испытания - игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях, открытые уроки для родителей. |
| Восстановительные мероприятия       | Лекция, беседа, видео материал   | Словесный метод, метод показа, индивидуальный подход.  | Контрольные испытания - опрос учащихся.   |
| Инструкторская и судейская практика | Лекция, беседа, видео материал, участие в соревнованиях в качестве инструктора или судьи                             | Индивидуальный. Участие в соревнованиях.   | Контрольные испытания - опрос учащихся. Результаты участия в соревнованиях в качестве инструктора           |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | или судьи.<br>Обсуждение<br>результатов<br>соревнований |
|--|--|--|---|

**Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:**

**Подготовительная часть**

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

**Основная часть**

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

**Заключительная часть**

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**Дидактические материалы:** специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, лыжный инвентарь.

## **Х. Список используемой литературы**

**Для учителя:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
2. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
3. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ Москва 2000г.
4. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
5. Истоки здоровья школьников на крайнем Севере В.И. Мазуревич, Мурманск 1994г.
6. Программа для ДЮСШ Москва. 1972г
7. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г
8. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск. 2001г
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ Москва; 1986г.

**Для обучающихся:**

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игры: Кн. для учащихся средних и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
2. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.
3. В. Гайдовский. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. Справочник. – Тбилиси: Издательство ЦК КП Грузии, 1987. – 191 с.