

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Шадринского района Курганской области»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МКУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 2
от « 24 » декабре 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

**Автор программы:
Брагин Роман Александрович,
тренер-преподаватель**

Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
Цели, задачи	5
Планируемые результаты	5
Материально – техническое обеспечение	7
Учебный план	7
Содержание программы	8
Календарный учебный график	12
Методическое обеспечение программы	17
Информационные источники	19
Приложение	20

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ФИО автора/авторов, составителя	<i>Брагин Роман Александрович,</i> тренер-преподаватель
Учреждение	МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа»
Наименование программы	«Футбол»
Объединение	«Футбол»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно – спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	11-15 лет
Срок обучения	1 год
Объём часов по годам обучения	144 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный (ознакомительный)
Цель программы	Обучить учащихся спортивной игре в футбол
С какого года реализуется программа	2020 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Футбол» (далее Программа) имеет **физкультурно – спортивную направленность** и разработана на основе выполнения требований: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Курганской области», рекомендованных Департаментом образования и науки Курганской области, 2017 г., Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ; действующих Федеральных государственных требований, Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Актуальность, новизна и отличительные особенности. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть учащихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 11 – 15 лет. В младшем подростковом возрасте происходит изменение характера познавательной деятельности. Подросток становится способным к более сложному аналитико-синтетическому восприятию предметов и явлений. У него формируется способность самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать относительно глубокие выводы и обобщения. Развивается способность к абстрактному мышлению. Для младшего подросткового возраста характерно интенсивное развитие произвольной памяти, возрастание умения логически обрабатывать материал для запоминания. Внимание становится более организованным, всё больше выступает его преднамеренный

характер. Появляется стремление заниматься разными видами деятельности, в том числе спортом.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная, очно – заочная с применением дистанционных технологий и электронного обучения по необходимости.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в разновозрастной группе. Организационной формой является спортивная секция.

Цель: Обучить учащихся спортивной игре в футбол

Задачи:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

1. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. Готовность и способность к осознанному выбору профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

4. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты.

Учащийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,
- анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Форма аттестации.

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

(см. Приложение)

Материально – техническое обеспечение.

1. скамейки гимнастические;
2. маты гимнастические;
3. стенка гимнастическая;
4. перекладина навесная;
5. палки и обручи гимнастические;
6. скакалки;
7. мячи набивные;
8. ворота футбольные;
9. мячи футбольные;

Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2	2	-	Опрос
2.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	2	2	-	Опрос
3.	Обучение передаче мяча.	8	1	3	Зачет
4.	Обучение остановке мяча.	4	-	4	Зачет
5.	Совершенствование навыков остановки мяча.	4	-	4	Зачет
6.	Совершенствование навыков передачи мяча.	8	-	4	Зачет
7.	Обучение остановки мяча бедром.	4	1	3	Зачет
8.	Обучение ударам по мячу.	8	-	8	Зачет
9.	Обучение удару по мячу с лета.	4	-	4	Зачет
10.	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	4	-	4	Зачет
11.	Обучение остановке мяча после отскока.	4	-	4	Зачет

12.	Обучение удару по мячу головой.	4	-	4	Зачет
13.	Совершенствование навыков удара головой.	8	-	8	Зачет
14.	Обучение отбору мяча у соперника.	8	-	8	Зачет
15.	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	12	-	12	Зачет
16.	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	8	-	8	Зачет
17.	Совершенствование исполнения технических элементов.	12	-	12	Зачет
18.	Совершенствование ударов по воротам.	12	1	11	Зачет
19.	Удары по прыгающему и летящему мячу.	8	-	8	Зачет
20.	Удары по катящемуся мячу.	10	-	10	Зачет
21.	Обманные движения (финты).	10	-	10	Зачет
	ИТОГО:	144	7	137	

Содержание программы.

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта.

Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, сметаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с

изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

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.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

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

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.		2	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	Беседа	Опрос
2.		2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	Беседа	Опрос
3.		2	Обучение передаче мяча.	Тренировка	Зачет

4.			Обучение передаче мяча.	Тренировка	Зачет
5.		2	Обучение передаче мяча.	Тренировка	Зачет
6.			Обучение передаче мяча.	Тренировка	Зачет
7.			Обучение остановке мяча.	Тренировка	Зачет
8.			Обучение остановке мяча.	Тренировка	Зачет
9.		2	Совершенствование навыков остановки мяча.	Тренировка	Зачет
10.			Совершенствование навыков остановки мяча.	Тренировка	Зачет
11.		2	Совершенствование навыков передачи мяча.	Тренировка	Зачет
12.			Совершенствование навыков передачи мяча.	Тренировка	Зачет
13.		2	Совершенствование навыков передачи мяча.	Тренировка	Зачет
14.		2	Совершенствование навыков передачи мяча.	Тренировка	Зачет
15.		2	Обучение остановки мяча бедром.	Тренировка	Зачет
16.		2	Обучение остановки мяча бедром.	Тренировка	Зачет
17.		2	Обучение ударам по мячу.	Тренировка	Зачет
18.		2	Обучение ударам по мячу.	Тренировка	Зачет
19.		2	Обучение ударам по мячу.	Тренировка	Зачет
20.		2	Обучение ударам по мячу.	Тренировка	Зачет
21.		2	Обучение удару по мячу слета.	Тренировка	Зачет
22.		2	Обучение удару по мячу слета.	Тренировка	Зачет
23.			Совершенствование навыков удара мяча с лета.	Тренировка	Зачет
24.			Совершенствование навыков удара мяча с лета.	Тренировка	Зачет
25.		2	Обучение остановке мяча после отскока.	Тренировка	Зачет

26.		2	Обучение остановке мяча после отскока.	Тренировка	Зачет
27.		2	Обучение удару по мячу головой.	Тренировка	Зачет
28.		2	Обучение удару по мячу головой.	Тренировка	Зачет
29.		2	Совершенствование навыков удара головой.	Тренировка	Зачет
30.		2	Совершенствование навыков удара головой.	Тренировка	Зачет
31.		2	Совершенствование навыков удара головой.	Тренировка	Зачет
32.		2	Совершенствование навыков удара головой.	Тренировка	Зачет
33.		2	Обучение отбору мяча у соперника.	Тренировка	Зачет
34.		2	Обучение отбору мяча у соперника.	Тренировка	Зачет
35.		2	Обучение отбору мяча у соперника.	Тренировка	Зачет
36.		2	Обучение отбору мяча у соперника.	Тренировка	Зачет
37.		2	Обучение розыгрышу мяча в нестандартных положениях (штрафной).	Тренировка	Зачет
38.		2	Обучение розыгрышу мяча в нестандартных положениях (штрафной).	Тренировка	Зачет
39.		2	Обучение розыгрышу мяча в нестандартных положениях (штрафной).	Тренировка	Зачет
40.		2	Обучение розыгрышу мяча в нестандартных положениях (штрафной).	Тренировка	Зачет
41.		2	Обучение розыгрышу мяча в нестандартных положениях (штрафной).	Тренировка	Зачет
42.		2	Обучение розыгрышу мяча в нестандартных положениях	Тренировка	Зачет

			(штрафной).		
43.		2	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	Тренировка	Зачет
44.		2	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях	Тренировка	Зачет
45.		2	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	Тренировка	Зачет
46.		2	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	Тренировка	Зачет
47.		2	Совершенствование исполнения технических элементов.	Тренировка	Зачет
48.		2	Совершенствование исполнения технических элементов.	Тренировка	Зачет
49.		2	Совершенствование исполнения технических элементов.	Тренировка	Зачет
50.		2	Совершенствование исполнения технических элементов.	Тренировка	Зачет
51.		2	Совершенствование исполнения технических элементов.	Тренировка	Зачет
52.		2	Совершенствование исполнения технических элементов.	Тренировка	Зачет
53.		2	Совершенствование ударов поворотам.	Тренировка	Зачет
54.		2	Совершенствование ударов поворотам.	Тренировка	Зачет
55.		2	Совершенствование ударов поворотам.	Тренировка	Зачет
56.		2	Совершенствование ударов поворотам.	Тренировка	Зачет
57.		2	Совершенствование ударов поворотам.	Тренировка	Зачет
58.		2	Совершенствование ударов поворотам.	Тренировка	Зачет

59.		2	Удары по прыгающему и летящему мячу.	Тренировка	Зачет
60.		2	Удары по прыгающему и летящему мячу.	Тренировка	Зачет
61.		2	Удары по прыгающему и летящему мячу.	Тренировка	Зачет
62.		2	Удары по прыгающему и летящему мячу.	Тренировка	Зачет
63.		2	Удары по катящемуся мячу.	Тренировка	Зачет
64.		2	Удары по катящемуся мячу.	Тренировка	Зачет
65.		2	Удары по катящемуся мячу.	Тренировка	Зачет
66.		2	Удары по катящемуся мячу.	Тренировка	Зачет
67.		2	Удары по катящемуся мячу.	Тренировка	Зачет
68.		2	Обманные движения (финты).	Тренировка	Зачет
69.		2	Обманные движения (финты).	Тренировка	Зачет
70.		2	Обманные движения (финты).	Тренировка	Зачет
71.		2	Обманные движения (финты).	Тренировка	Зачет
72.		2	Обманные движения (финты).	Тренировка	Зачет

Методическое обеспечение программы

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

Информационные источники:

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>

- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

1. Bischops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.

2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.

4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.

5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.

6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.

7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.

8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.

9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.

10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.

11. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.

12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.

13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.

14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.

**Критерии и нормы оценки освоения содержания
обучающимися**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5

10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Общая подготовленность						
	баллы						
мальчики		возраст	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6	8,2	7,8	7,4	7,0	6,8
		7	7,4	7,0	6,6	6,2	6,0
Координация	Челночный бег 30 м 5 х 6м	6	15,0	14,5	14,1	13,8	13,6
		7	14,4	14,0	13,6	13,4	13,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	6	70	80	88	100	110
		7	80	90	100	110	123
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	6	1	2	3	4	5	
	7	3	4	5	6	7	
Бег 30 м с ведением мяча, сек	6	9,4	9,0	8,8	8,3	7,8	
	7	8,6	8,2	8,0	7,6	7,2	
Ведение мяча по «восьмерке»	6					+	
	7					+	
Ведение мяча по границе штрафной площадки	6					+	
	7					+	

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен без учета времени

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Общая подготовленность						
	баллы						
девочки		возраст	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	6	8,6	8,2	7,8	7,4	7,1
		7	8,2	7,8	7,4	7,0	6,8
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 9,5 с)	6	15,6	15,3	14,9	14,5	14,1
		7	15,0	14,6	14,3	13,9	13,7
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	6	50	60	70	80	88
		7	70	80	90	100	110
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	6	1	2	3	4	5	
	7	1	2	3	4	5	
Бег 30 м с ведением мяча, сек	6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,8	
	7	9,4	9,0	8,8	8,3	7,8	
Ведение мяча по «восьмерке»	6					+	
	7					+	
Ведение мяча по границе штрафной площадки	6					+	