

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БЛАГОВЕЩЕНСКОГО РАЙОНА

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Благовещенского района

Принято на заседании
педагогического совета
от «26» января 2020 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ДЮСШ



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель
дополнительного образования:
Любченков Александр Николаевич

Благовещенский район, 2020 год

Содержание программы:

| | |
|--|---------|
| Пояснительная записка..... | 3 -4 |
| Цели и задачи программы..... | 4-5 |
| Содержание программы..... | 5 - 12 |
| Планируемые результаты..... | 12 - 13 |
| Формы аттестации. Оценочные материалы..... | 13 -16 |
| Условия реализации программы..... | 16 |
| Литература..... | 17 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Направленность программы физкультурно-спортивная.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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.

Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

Актуальность программы: состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-

сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Адресат обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся 7-18 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), которые принимаются без специального отбора по собеседованию, имеющих медицинский допуск.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов в год – 216. Режим тренировочных занятий:

| Кол-во часов в неделю | Периодичность | Общее кол-во часов в год | Минимальный количественный состав группы | Оптимальный количественный состав группы |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------|--|--|
| 6 | 3 занятия в неделю по два часа | 216 | 15 чел. | 25 чел. |

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Учебный план

1 год обучения

| № п/п | Название темы | Количество часов | Формы аттестации (контроля) |
|-------|--|------------------|-------------------------------|
| | Вводная часть | 2 | опрос |
| | Раздел 1. Теоретическая подготовка | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | Опросы, контрольные испытания |
| 1.2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | Опросы, контрольные испытания |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. | 1 | Опросы, контрольные испытания |
| 1.4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | Опросы, контрольные |
| 1.5 | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований | 1 | Опросы, контрольные испытания |
| 1.6 | Установка перед игрой и разбор проведенной игры | 2 | Опросы, контрольные испытания |
| 1.7 | Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 | Опросы, контрольные испытания |
| | ИТОГО: часов теоретической подготовки: | 8 | |
| | Раздел 2. Практическая подготовка | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 34 | Игры, соревнования |

| | | | |
|-----|--|------------|--|
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 108 | Игры, соревнования |
| 2.3 | Техническая подготовка | 18 | Игры, соревнования |
| 2.4 | Контрольные игры и соревнования | 44 | Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня |
| 2.5 | Итоговое занятие | 2 | Опросы, контрольные испытания |
| | ИТОГО: часов практической подготовки: | 206 | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 216 | |

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---------------------|--|---------------|------------------|--|------------------|-------------------------------|
| | | Беседа | 2 | Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности | Спортивный зал | опрос |
| Теория | | | | | | |
| 1. | сентябрь | Беседа | 1 | Физическая культура и спорт в России | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 2. | октябрь | Беседа | 1 | Развитие футбола в России и за рубежом | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 3. | ноябрь | Беседа | 1 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 4 | Декабрь январь | Беседа | 2 | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 5 | февраль март | Беседа | 2 | Установка перед игрой и разбор проведенной игры | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 6 | апрель | Беседа | 1 | Места занятий, оборудование и инвентарь | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| | ИТОГО часов теоретической подготовки: | | 8 | | | |
| II. ПРАКТИКА | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--------------|------------------------------|------------|--|----------------|--|
| 1. | сентябрь-май | Учебно-тренировочное занятие | 36 | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | Игры, соревнования |
| 2. | сентябрь-май | Учебно-тренировочное занятие | 104 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | Игры, соревнования |
| 3. | сентябрь-май | Учебно-тренировочное занятие | 40 | Техническая подготовка | Спортивный зал | Игры, соревнования |
| 4. | сентябрь-май | Учебно-тренировочное занятие | 26 | Участие в соревнованиях официальных и товарищеских играх | Спортивный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования |
| 5. | сентябрь-май | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Итоговые занятия | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| ИТОГО часов практической подготовки: | | | 208 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | 216 | | | |

Задачи I -го года обучения

Обучающие:

- напомнить учащимся о классификации средств физического воспитания и видов спорта;
- ознакомить с особенностями строения человека;
- напомнить учащимся основные правила игры в футбол;
- ознакомить с техникой разных видов спортивной деятельности: комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы спортивных игр, элементы футбола;
- обучать технике ведения мяча, удара по мячу и технике передач, уделить более тщательное внимание качеству выполнения базовых элементов подготовки. Ознакомить с тактической системой и стилями игры;
- Ознакомить с техникой игры вратаря.

Развивающие:

- развивать эмоциональную сферу обучающихся;
- развивать самоконтроль;
- способствовать развитию общей физической подготовки;
- развивать мышечную силу, гибкость, координацию;
- развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память;
- расширять кругозор учащихся.

Воспитательные:

- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- приобщать детей к соревновательной активности;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать чувство соперничества, соревновательную деятельность.
- поставить на более высокий уровень.

Содержание программы I-года обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой: цель и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и во время соревнований.

2. Тема 1. Теоретическая часть.

ТЕОРИЯ

Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Понятие «здоровый образ жизни». Футбол – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс населения. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Повторение. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

3. Гигиена и закаливание.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

4. Правила игры. Повторение.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

5. Оборудование и инвентарь. Повторение.

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

3. Тема 2. Техническая подготовка.

ТЕОРИЯ

Показ и динамический разбор всех базовых технических элементов. Обучение навыкам жонглирования мячом. Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

Отбор мяча Перехват мяча.

Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча. Комплексное выполнение технических приемов. Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

ПРАКТИКА Отработка элементов жонглирования, передач ведения и различных вариантов перемещения с мячом по полю.

4. Тема 3. Специальная подготовка.

ТЕОРИЯ

Значение и необходимость для футболиста специальной подготовки. Работа в анаэробном режиме тренировок и выполнение специальных беговых упражнений.

1. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ПРАКТИКА Выполнение упражнений, направленных на повышение специальной подготовки.

5. Тема 4. Общая физическая подготовка

ТЕОРИЯ

Разбор необходимости ОФП для базовой подготовки футболистов на разных этапах подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

1. Выносливость. Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

2. Силовые способности. Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

3. Быстрота. Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

4. Гибкость Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

5. Ловкость Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Практика Средства развития ОФП.

ПРАКТИКА

Общеразвивающие упражнения (развитие гибкости, силы, ловкости). Выполнение тренировочных программ и различных упражнений, направленных на улучшение ОФП.

6. Тема 5. Участие в соревнованиях.

ТЕОРИЯ

Разбор игры соперника и анализ действий своей команды и каждого индивидуально.

ПРАКТИКА

Выполнение всех заданий и задач во время официальных и тренировочных игр. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

7. Итоговое занятие.

ТЕОРИЯ

Самостоятельная работа. Тестирование. Беседа.

ПРАКТИКА

Сдача нормативов.

4. Планируемые результаты

1. Планируемые результаты I-го года обучения:

Сформированы специфические умения и навыки:

- Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;
- владение специальной терминологией;
- практические умения и навыки, предусмотренные программой;
- знание техники выполнения передач, техники ведения мяча и удара по мячу;
- владение специальным оборудованием и оснащением.
- умение выполнять основные элементы футбола;

Наличие общеучебных умений и навыков:

- Умение слушать и слышать педагога;
- Умение выступать перед аудиторией
- Умение организовать свое рабочее место
- Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности
- Умение аккуратно выполнять работу.

Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:

- Уважительное отношение к национальным ценностям страны;
- Личностные отношения к национальной культуре;
- Навыки деятельности в коллективе

5. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | Норматив | | |
| | | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| Быстрота | Бег на 30 м | 6,5 с | 6,0 с | 5.5 |
| | Бег 60м со старта | 12.3 | 11.8 | 11.5 |
| | Челночный бег 3x10 м | 10.2 | 9,5 с | 9.3 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 110 см | 125 см | 140 |
| | Тройной прыжок | 300 м | 330 м | 360 |
| | Прыжок вверх со взмахом руками | 10см | 12см | 14 |
| Выносливость | Бег 1000 метров | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| | | Норматив | | |
| | | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-17 лет |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта | 3.0 | 2.9 | 2.8 |
| | Бег на 15 м с хода | 2.8 | 2.6 | 2.4 |
| | Бег на 30 м с высокого старта | 5.3 | 5.1 | 4.9 |

| | | | | |
|----------------------------|---|------|------|------|
| | Бег на 30 м с хода | 4.7 | 4.6 | 4.5 |
| Скоростно-силовые качества | | | 1.85 | 1.90 |
| | Тройной прыжок | 5.80 | 6.00 | 6.20 |
| | Прыжок в высоту без замаха | 9 | 10 | 12 |
| | Прыжок в высоту со взмахом рук | 16 | 18 | 20 |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 6 | 7 | 8 |
| Техническое мастерство | | 50% | 45% | 40% |
| | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 25 | 27 | 30 |
| | Обводка стоек и удар по воротам | 6.8 | 6.7 | 6.6 |
| | Вбрасывание аута | 11 | 12 | 13 |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

| № | Упражнение | 7-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|---------------------|--|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Для полевых игроков | | | | | | | | | | | |
| 1. | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 3 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---------|---------|---------|---------|------|-----|----------|----------|----------|----------|
| 2. | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.) | до 30,0 | до 30,0 | до 20,0 | до 20,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| 3. | Жонглирование мячом (количество раз) | 4 | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | более 25 | более 25 | более 25 | более 25 |
| Для вратарей | | | | | | | | | | | |
| 1. | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | | | | | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| 2. | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | | | | | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 | 62 |
| 3. | Бросок мяча на дальность (м) | | | | | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

6. Условия реализации программы

При зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу. Посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется. Занятия детей в учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Требуется:

1. Мяч мини-футбольный 10 шт. (размер 4)
2. Фишки 20 шт.
3. Манишки игровые 10 шт.
4. Ворота футбольные 2 шт.
5. Скакалка 30 шт.
6. Мяч набивной 10 шт.
7. Палки гимнастические 10 шт.
8. Мячи волейбольные 9 шт.
9. Мячи баскетбольные 5 шт.
10. Мячи теннисные 15 шт.

7. Литература

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016
12. Николаева Л.В. Знаете ли Вы, что такое круговая тренировка. – Физическая культура в школе. – 1967. – №7.
13. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – С.45-58.
14. Футбол. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Казакова П.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
16. Шестаков М.М., Красюк Г.В. Футбол. Методические основы учёта индивидуальных особенностей игроков при планировании нагрузки: Учебно-методическое пособие. - Краснодар: КГАФК, 1995. - 24 с.