

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»

Принята на заседании
методического совета
от «27» 03 20 14 г.
Протокол № 2

Утверждаю: 
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.
«28» 03 20 14 г.


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Семенов Валерий Георгиевич,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновалась она и в России. Благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта.

Программа создана на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности», части 3 статьи 28; части 2 статьи 30 Федерального закона 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный №31522), статьи 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012, а также пункта 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 №99-ФЗ (ред. От 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности», Постановления Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности», Части 5 статьи 12, части 4 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Части 6 статьи 10; части 2 статьи 75 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012; Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10\2554), приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (зарегистрирован Минюстом России 27.12.2013, регистрационный №30468).

Обучение проводится только на спортивно-оздоровительном этапе.

В целом данная Программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа.

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники игры в футбол;
- воспитание трудолюбия;
- физическое воспитание личности;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- выявление одаренных детей для дальнейших занятий спортом;
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Возраст лиц, осваивающих Программу: 6-18 лет.

Количество детей в группах: 15-30 человек.

Основная функция Программы: физическое образование.

Вспомогательные функции Программы:

- физическое воспитание,
- спортивная подготовка

Результат реализации Программы:

- вовлечение в систему регулярных занятий футболом;
- формирование знаний, умений и навыков в футболе.

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- уровень освоения основ техники футбола.

Принципы педагогики и спортивной подготовки:

Педагогические принципы

Принцип гуманизации – признание личности ребенка высшей ценностью воспитательного процесса.

Принцип демократизации – ориентирование на социально-значимую и общественно-полезную деятельность.

Принцип индивидуализации – учет личностных особенностей и выбор методов обучения, наиболее подходящих для него.

Принцип природосообразности – необходимость учитывать пол, возраст ребенка, его естественные интересы.

Принцип системности – необходимость учитывать все стороны образовательного процесса комплексно.

Принцип дифференциации в воспитании – создание условий освоения знаний оптимальным для каждого ребенка способом, темпом и объемом, учет специфических позиций детей и взрослых в воспитательном процессе.

Принцип культуросообразности – воспитание оказывается на общечеловеческих ценностях в соответствии с национальными нормами и особенностями.

Принципы спортивной подготовки

Принцип единства общей и специальной подготовки – совершенствование двигательных качеств, техники и тактики футбола на основании общей физической подготовки ребенка. Принцип непрерывности процесса подготовки – организация многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

Принцип волнообразности и вариативности нагрузок – постепенное плавное изменение нагрузок и их разнообразие.

Принцип цикличности тренировочного процесса – многократное повторение микроциклов, мезоциклов и макроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.

Особенности Программы:

Программа ориентирована на знакомство обучающихся с основами футбола.

Актуальность, педагогическая целесообразность Программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. В целом данная Программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов.

Ожидаемые результаты

- овладение основами техники футбола;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься футболом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

ОРАГНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Особую группу методов, приобретающих в работе с юными спортсменами все большее значение, составляют методы воспитания морально-волевых качеств. И это вполне понятно. Ведь с помощью таких методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности занимающихся, ее нравственных позиций и мировоззрения. В конечном счете именно личность спортсмена всегда оказывается решающим фактором при достижении им высоких спортивных результатов.

В работе с юными футболистами рекомендуется использовать традиционные в воспитательной работе методы убеждения и разъяснения, поощрения, группового воздействия, самовнушения, приучения к повышенной трудности занятий, а также метод ситуационной тренировки. При использовании последнего на тренировочных занятиях создается ситуация, аналогичная соревновательной. Так тренеры-преподаватели добиваются психической адаптации юных футболистов, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Новизна обстановки уже не окажется для них неожиданной и не сможет стать тормозом в выступлении на уровне своих возможностей. Разумеется, в работе с юными футболистами могут быть использованы и другие методы, когда они будут эффективными в конкретных ситуациях. На всех этапах многолетнего процесса подготовки юных футболистов их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности,

систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса как бы дополняют друг друга.

Методическая часть программы содержит учебный материал по спортивно-оздоровительному этапу подготовки. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по обучению, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами футбола.

1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям футболом, не достигшие возраста для 18 лет, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта футбол.

1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов с перерывом 10 мин. между часами.

Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	216	15 - 20

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Из них		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях футболом, подвижными и спорт. играми, гимнастики.	1	1		Опрос
2.	Здоровье и развитие человека.	3	3		Опрос
3.	Самоконтроль.	1	1		Самоконтроль
4.	История футбола.	2	2		Опрос
5.	Общая физическая подготовка.	40		40	Тестирование
6.	Специальная физ. подготовка.	30		30	Тестирование
7.	Упражнения из других видов спорта.	30		30	Опрос
8.	Основы техники футбола.	84		84	Опрос,
9.	Контрольные испытания.	23		23	Прием нормативов
10.	Соревнования.	10		10	Результат
		204	7	197	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Вводное занятие. Физическая культура в России.

Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Значение Единой всесоюзной спортивной квалификации в развитии спорта в России, повышение разрядных норм и требований как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены- чемпионы олимпийских игр, мира и Европы по многим видам спорта.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Характеристика игры в футбол. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития футбола.

Футбол в России. Развитие в союзных республиках. Этапы развития футбола в нашей стране. Первые международные встречи советских футболистов. Российские футболисты – олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Основные направления в развитии техники и тактики футболиста.

3. Гигиенические требования и навыки закаливания.

Режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде футболиста. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение и способы закаливания. Состояние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений мышечную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Основные требования, предъявляемые к ним. Основное и дополнительное оборудование и его значение.

Уход за инвентарем и оборудованием /подготовка мячей, разметка и уход за площадкой и т.д. Требования к спортивной одежде и обуви.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 400 м;

- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

2. Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

3. Техническая подготовка

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

-удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

-Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

4. Tактическая подготовка

Tактика падения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- Эффективное использование изученных технических приемов.
- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

- Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.
- Используя короткие и средние передачи.
- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- Комбинация «пропуск мяча».
- Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговом и через центр.

Tактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в «перехвате».
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.
- Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
- Организация и построение «стенки».
- Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Tактика вратаря.

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

-обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

3. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ГРУППЫ «СОГ» ФУТБОЛ на 2016-2017 учебный год.

№ п/п	Дата	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Методы контроля
1.	27.09	Беседа, техника безопасности. Вводное занятие	2	Обучение владению мячом	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
2.	29.09	Разбор теории, практическое занятие	2	Техника ведения мячом	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
3.	1.10	Практическое занятие	2	Остановка и удар по мячу в.с. стопы	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
4.	4.10	Практическое занятие	2	Техника ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
5.	6.10	Практическое занятие	2	Ведение мяча разл. способами	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
6.	8.10	Практическое занятие	2	Ведение мяча разл. способами	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
7.	11.10	Практическое занятие	2	Сочетание: ведение мяча и удар по нему	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
8.	13.10	Разбор теории, практическое занятие	2	Техника передачи мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
9.	15.10	Практическое занятие	2	Сочетание: ведение мяча и удар по нему	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
10.	18.10	Практическое занятие	2	Передачи мяча в группе	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
11.	20.10	Практическое занятие	2	Передача мяча в движении	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
12.	22.10	Практическое занятие	2	Остановка падающего мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
13.	25.10	Практическое занятие	2	Ведение и остановка мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
14.	27.10	Практическое занятие	2	Удар по мячу подъемом	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
15.	29.10	Практическое занятие	2	Остановка и удар по мячу	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
16.	1.11	Практическое занятие	2	Остановка и удар по мячу в.с.	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль

				стопы		
17.	3.11	Практическое занятие	2	Ведение мяча ср.ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
18.	5.11	Практическое занятие	2	Удар по катящемуся мячу	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
19.	8.11	Практическое занятие	2	Остановка и удар по мячу	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
20.	10.11	Практическое занятие	2	Ведение мяча любой ч. стопы	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
21.	12.11	Практическое занятие	2	Учебная игра внутри группы	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
22.	15.11	Практическое занятие	2	Учебная игра, эстафеты	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
23.	17.11	Разбор теории, практическое занятие	2	Обучение технике ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
24.	19.11	Практическое занятие	2	Обучение технике ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
25.	22.11	Практическое занятие	2	Обучение технике ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
26.	24.11	Практическое занятие	2	Ведение мяча разл. способами	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
27.	26.11	Практическое занятие	2	Сочетание: ведение мяча и удар по нему	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
28.	29.11	Разбор теории, практическое занятие	2	Передачи мяча в группе	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
29.	1.12	Практическое занятие	2	Передача мяча в движении	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
30.	3.12	Практическое занятие	2	Остановка падающего мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
31.	6.12	Практическое занятие	2	Ведение и остановка мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
32.	8.12	Практическое занятие	2	Удар по мячу подъемом	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
33.	10.12	Практическое занятие	2	Остановка и удар по мячу	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
34.	13.12	Разбор теории, практическое занятие	2	Ведение мяча ср. ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
35.	15.12	Практическое занятие	2	Удар по катящемуся мячу	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
36.	17.12	Практическое занятие	2	Ведение мяча ср. ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
37.	20.12	Практическое занятие	2	Остановка и удар по мячу	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
38.	22.12	Практическое занятие	2	Ведение мяча любым способом	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль

39.	24.12	Практическое занятие	2	Учебная игра внутри группы	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
40.	27.12	Практическое занятие	2	Техника ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
41.	29.12	Практическое занятие	2	Сочетание: ведение мяча и удар	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
42.	31.12	Веселая викторина, практическое занятие	2	Учебная игра, эстафеты	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
43.	10.01	Практическое занятие	2	Эстафеты, игра 2x2	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль - победитель
44.	12.01	Практическое занятие	2	Техника ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
45.	14.01	Практическое занятие	2	Удар внутренней частью подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
46.	17.01	Практическое занятие	2	Удар внутренней частью подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
47.	19.01	Разбор теории, практическое занятие	2	Удары из различных позиций	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
48.	21.01	Практическое занятие	2	Учебная игра 3x3, 4x4	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, определение победителя
49.	24.01	Практическое занятие	2	Удар внешней частью подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
50.	26.01	Практическое занятие	2	Удары с полулета.	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
51.	28.01	Практическое занятие	2	Учебная игра 3x3, 4x4	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, определение победителя
52.	31.01	Практическое занятие	2	Удар прямым подъемом	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
53.	2.02	Разбор теории, практическое занятие	2	Удар внутренней частью подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
54.	4.02	Практическое занятие	2	Учебная игра, эстафеты	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
55.	7.02	Практическое занятие	2	Техника ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
56.	9.02	Практическое занятие	2	Удар внутренней частью подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
57.	11.02	Практическое занятие	2	Учебная игра, эстафеты	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
58.	14.02	Практическое занятие	2	Удар прямым подъемом	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль

59.	16.02	Разбор теории, практическое занятие	2	Удар по мячу с лета	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
60.	18.02	Практическое занятие	2	Учебная игра, эстафеты	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
61.	21.02	Практическое занятие	2	Контрольные упражнения, игра	Стадион «Машиностроитель»	Тестирование, хронометрирование
62.	25.02	Практическое занятие	2	Контрольные упражнения, игра	Стадион «Машиностроитель»	Тестирование, хронометрирование
63.	28.02	Практическое занятие	2	Контрольные упражнения, игра	Стадион «Машиностроитель»	Тестирование, хронометрирование
64.	2.03	Разбор теории, практическое занятие	2	Техника ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
65.	4.03	Беседа, практическое занятие	2	Учебная игра внутри группы	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, определение команды - победителя
66.	7.03	Практическое занятие	2	Удар по мячу пяткой	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
67.	9.03	Практическое занятие	2	Ведение внутренней и внешней ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
68.	11.03	Теоритическое и практическое занятие	2	Удары внутренней ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
69.	14.03	Практическое занятие	2	Эстафеты, игра 2х2	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, определение победителя
70.	16.03	Беседа, практическое занятие	2	Удары из различных позиций	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
71.	18.03	Практическое занятие	2	Ведение внутренней и внешней ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
72.	21.03	Практическое занятие	2	Учебная игра 3х3, 4х4	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
73.	23.03	Практическое занятие	2	Удар по мячу пяткой	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
74.	25.03	Беседа, практическое занятие	2	Удары по мячу с полулета	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль

75.	28.03	Практическое занятие	2	Учебная игра внутри группы	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, подсчет очков
76.	30.03	Практическое занятие	2	Удары по мячу с лета	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
77.	1.04	Практическое занятие	2	Удар внутренней ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
78.	4.04	Практическое занятие	2	Эстафеты, игра 2x2	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, определение победителя
79.	6.04	Практическое занятие	2	Техника «резанных» ударов	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
80.	8.04	Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
81.	11.04	Беседа, практическое занятие	2	Учебная игра внутри группы	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
82.	13.04	Практическое занятие	2	Контрольные испытания, игра 4x4	Стадион «Машиностроитель»	Тестирование, хронометрирование
83.	15.04	Практическое занятие	2	Контрольные испытания, игра 4x4	Стадион «Машиностроитель»	Тестирование, хронометрирование
84.	18.04	Практическое занятие	2	Контрольные испытания, игра 4x4	Стадион «Машиностроитель»	Тестирование, хронометрирование
85.	20.04	Практическое занятие	2	Удары прямым подъемом	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
86.	22.04	Практическое занятие	2	Удары прямым подъемом, с лета	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
87.	25.04	Теоретическое и практическое занятие	2	Учебная игра 3x3, 4x4	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, подсчет кол-ва очков по играм
88.	27.04	Практическое занятие	2	Остановка мяча грудью	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
89.	29.04	Практическое занятие	2	Удары внутренней ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
90.	2.05	Практическое занятие	2	Эстафета, игра 2x2	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, определение победителя
91.	4.05	Практическое занятие	2	Техника отбора мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
92.	6.05	Практическое занятие	2	Удары серединой подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль

93.	11.05	Практическое занятие	2	Учебная игра 3х3, 4х4	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, подсчет кол-ва очков по играм
94.	13.05	Практическое занятие	2	Удары внутренней ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
95.	16.05	Практическое занятие	2	Убирание мяча внутренней ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
96.	18.05	Практическое занятие	2	Учебная игра 3х3, 4х4	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, подсчет кол-ва очков по играм
97.	20.05	Практическое занятие	2	Удары внутренней ч. подъема	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
98.	23.05	Практическое занятие	2	Удары по мячу с лета	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
99.	25.05	Практическое занятие	2	Учебная игра 3х3, 4х4	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль, подсчет кол-ва очков по играм
100.	27.05	Практическое занятие	2	Остановка мяча грудью	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль
101.	30.05	Практическое занятие	2	Техника ведения мяча	Стадион «Машиностроитель»	Визуальный контроль

V. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		Для зачисления в НП
		6-7 лет	8 лет и старше	
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см

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

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

**Шкалы оценки взрывной силы (скоростно-силовые качества) у юных футболистов
(высота вертикального выпрыгивания, см)**

Возраст, лет	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	<30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	<33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	<37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	<37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	<40,0

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе.-М.,ФиС, 1978.
2. Блаттер Й.С. Правила игры FIFA. – перевод на русский язык санкционирован ФИФА и выполнен Российским футбольным союзом, 2010 г. 134с.
3. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
4. Годик М. А., Борозанов Г. Л., Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / российский футбольный союз. – М.: советский спорт, 2011.-160 с.: ил.
5. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г
6. Губа В. П., Лексаков А. В. организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / -М.: Советский спорт, 2012. – 176 с. : ил. год.
7. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
8. Губа В. П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/В.П.Губа, А.В.Лексаков – М.: Советский спорт, 2012.
9. Кикнадзе. И. футбол учебная программа для спортивных школ. – Москва 1981.- 116 с.
10. Козлов М.С. , Спортивные игры . – гос. из-во физкультура и спорт, Москва 1955. – 372 с.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
12. Кузнецов. А. А. Футбол настольная книга детского тренера. – М. Профиздат, 2011. – 406 с.
13. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
14. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
15. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
16. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов – Омск, 1998.

18. Лаптев А.П., Сучилина А.А. Юный футболист. . – М.: ФИС, 1983
19. Мифтахов М.С., Каюмов Д.Д., Программа учебно- тренировочной работы в спортивных школах. 2001 г.
20. Мукаин М. Все о тренировке юного футболиста : пер. с англ./ Майкл Мукаин, Д. Дьюрст.- М.: АСТ: Астрель, 2008. – XVIII? 235 с.:ил.
21. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник – учеб.пособие для олимпийского образования – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.:ил.
22. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимости. – Казань:Центр инновационных технологий, 2005.- 192 с.
23. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
24. Тунис М. Психология футбола. – М. Профиздат, 2012.- 118 с.
25. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, 2013г.
26. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
27. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
28. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол,2013.
29. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.
31. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.
32. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
33. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
34. Футбол для начинающих/пер. с англ. А.Н.елькова – М.: АСТ: Астрель, 2008.- 48 с.:ил.
35. Харви Д., Шейх- Миллер Д., Футбол . Уроки лучшей игры. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 96 с.: ил.