

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "30" 08 2018г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО



Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

Приказ от "31" 08 2018 г.  
№ 100-И

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«КОЖАНЫЙ МЯЧ»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

5 лет

Возраст учащихся:

7-14 лет

Автор/разработчик:

**Павлов Юрий Алексеевич**

Педагог дополнительного образования

Тула, 2015 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

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

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

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кожаный мяч» направлена на:

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- выявление и подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование.

**Цель:**

Укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки обучающихся посредством занятий футболом.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших удовлетворительные способности в спорте.

Срок обучения по программе составляет 5 лет, рассчитана для детей 7-13 лет.

На обучение принимаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Учебно-тематическим планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся.

**1 года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Физкультура и спорт в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Развитие футбола в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Гигиена. Знания и навыки.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
4.	Правила игры в футбол.	5	5	-	Педагогическое наблюдение
5.	Места занятий, оборудование	2	2	-	Педагогическое наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	73	3	70	Педагогическое наблюдение

7.	Техника игры в футбол	126	2	124	Педагогическое наблюдение
8.	Тактика игры в футбол	36	12	24	Педагогическое наблюдение
9.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий			
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	4	-	4	
	Всего часов за 42 недели	252	30	222	

### 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Физкультура и спорт в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Развитие футбола в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Гигиена. Знания и навыки.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
4.	Правила игры в футбол.	5	5	-	Педагогическое наблюдение
5.	Места занятий, оборудование	2	2	-	Педагогическое наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	73	3	70	Педагогическое наблюдение
7.	Техника игры в футбол	126	2	124	Педагогическое наблюдение
8.	Тактика игры в футбол	36	12	24	Педагогическое наблюдение
9.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий			
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	4	-	4	
	Всего часов за 42 недели	252	30	222	

### 3 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Физкультура и спорт в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Развитие футбола в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Гигиена. Знания и навыки.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
4.	Правила игры в футбол.	5	5	-	Педагогическое наблюдение
5.	Места занятий, оборудование	2	2	-	Педагогическое наблюдение

6.	Общая и специальная физическая подготовка	73	3	70	Педагогическое наблюдение
7.	Техника игры в футбол	126	2	124	Педагогическое наблюдение
8.	Тактика игры в футбол	36	12	24	Педагогическое наблюдение
9.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий			
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	4	-	4	
	Всего часов за 42 недели	252	30	222	

#### 4 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Физкультура и спорт в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Развитие футбола в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Гигиена. Знания и навыки.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
4.	Правила игры в футбол.	5	5	-	Педагогическое наблюдение
5.	Места занятий, оборудование	2	2	-	Педагогическое наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	73	3	70	Педагогическое наблюдение
7.	Техника игры в футбол	126	2	124	Педагогическое наблюдение
8.	Тактика игры в футбол	36	12	24	Педагогическое наблюдение
9.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий			
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	4	-	4	
	Всего часов за 42 недели	252	30	222	

#### 5 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Физкультура и спорт в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Развитие футбола в России	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Гигиена. Знания и навыки.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
4.	Правила игры в футбол.	5	5	-	Педагогическое наблюдение

5.	Места занятий, оборудование	2	2	-	Педагогическое наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	73	3	70	Педагогическое наблюдение
7.	Техника игры в футбол	126	2	124	Педагогическое наблюдение
8.	Тактика игры в футбол	36	12	24	Педагогическое наблюдение
9.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий			
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	4	-	4	
	Всего часов за 42 недели	252	30	222	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПРОГРАММЫ  
1 года обучения**

1. Физкультура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа о значении двигательной активности и физического развития в укреплении здоровья. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

2. Развитие футбола в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа об истории возникновения футбола. Развитие футбола в России.

Международные и юношеские соревнования по футболу. Оздоровительная и прикладная направленность футбола.

3. Гигиена. Знания и навыки (2 часа)

Теория (2 часа)

Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию.

4. Правила игры в футбол (5 часов)

Теория (5 часов)

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

5. Места занятий. Оборудование (2 часа)

Теория (2 часа)

Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарём и футбольной формой. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

6. Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)

Теория (3 часа)

Беседа о роли ОФП и СФП в спортивной тренировке.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

Практика (70 часов)

акробатические упражнения; упражнения в висах и упорах; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости; специальные упражнения для развития координации.

7. Техника игры в футбол (126 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика (124 часа)

- ведение мяча; жонглирование; удары по мячу ногами; остановка мяча; ложные движения (финты); отбор мяча; ввод мяча из-за большой линии; техника игры вратаря;

8. Тактика игры в футбол (36 часов)

Теория (12 часов)

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.

Практика (24 часа)

- тактика игры в нападение; тактика игры к защите; тактика игры вратаря.

### **Содержание программы 2 года обучения.**

1. Физкультура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа о значении двигательной активности и физического развития в укреплении здоровья. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика футбола.

2. Развитие футбола в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу. Оздоровительная и прикладная направленность футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола в России.

3. Гигиена. Знания и навыки (2 часа)

Теория (2 часа)

Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом, предупреждение травматизма при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Режим дня и питания.

#### 4.Правила игры в футбол (5 часов)

Теория (5 часов)

Правила игры в футбол. Спортивные соревнования. Судейская терминология. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям.

#### 5.Места занятий. Оборудование (2 часа)

Теория (2 часа)

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу. Требования к его состоянию. Уход за футбольными мячами, подготовка их к занятиям и играм.

#### 6.Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)

Теория (3 часа)

Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)

Практика (70 часов)

акробатические упражнения; упражнения в висах и упорах; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости; специальные упражнения для развития координации.

#### 7.Техника игры в футбол (126 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о технике игры. Характеристика приёмов игры. Изучение техники передвижения, техники владения мячом.

Практика (124 часа)

ведение мяча; жонглирование; удары по мячу ногами; остановка мяча; ложные движения (финты); отбор мяча; ввод мяча из-за большой линии; техника игры вратаря;

#### 8.Тактика игры в футбол (36 часов)

Теория (12 часов)

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Тактика нападения.

Тактика защиты.

Практика (24 часа)

тактика игры в нападение; тактика игры к защите; тактика игры вратаря.

### **Содержание программы 3 года обучения.**

#### 1.Физкультура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Массовый характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

#### 2.Развитие футбола в России (2 часа)

Теория(2 часа)

Международные и юношеские соревнования по футболу. Характеристика сильнейших команд по футболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по футболу.

### 3. Гигиена. Знания и навыки (2 часа)

Теория (2 часа)

Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотиков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### 4. Правила игры в футбол (5 часов)

Теория (5 часов)

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Роль соревнований в спортивной подготовке воспитанников.

### 5. Места занятий. Оборудование (2 часа)

Теория (2 часа)

Тренажёрные устройства для обучения технике игры, роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по футболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

### 6. Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)

Теория (3 часа)

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к воспитанникам.

Практика (70 часов)

акробатические упражнения; упражнения в висах и упорах; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости; специальные упражнения для развития координации.

### 7. Техника игры в футбол (126 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о технике игры. Характеристика приёмов игры. Изучение техники передвижения, техники владения мячом. Анализ технических приёмов. Единство техники и тактики игры.

Практика (124 часа)

ведение мяча; жонглирование; удары по мячу ногой; остановка мяча; ложные движения (финты); отбор мяча; ввод мяча из-за большой линии; техника игры вратаря;

### 8. Тактика игры в футбол (36 часов)

Теория (12 часов)

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Тактика нападения.

Тактика защиты. Анализ тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

Практика (24 часа)

- тактика игры в нападение; тактика игры к защите; тактика игры в вратаря.

#### 4 года обучения

##### 1. Физкультура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа о значении двигательной активности и физического развития в укреплении здоровья. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

##### 2. Развитие футбола в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа об истории возникновения футбола. Развитие футбола в России.

Международные и юношеские соревнования по футболу. Оздоровительная и прикладная направленность футбола.

##### 3. Гигиена. Знания и навыки (2 часа)

Теория (2 часа)

Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию.

##### 4. Правила игры в футбол (5 часов)

Теория (5 часов)

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

##### 5. Места занятий. Оборудование (2 часа)

Теория (2 часа)

Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарём и футбольной формой. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

##### 6. Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)

Теория (3 часа)

Беседа о роли ОФП и СФП в спортивной тренировке.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

Практика (70 часов)

акробатические упражнения; упражнения в висах и упорах; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости; специальные упражнения для развития координации.

##### 7. Техника игры в футбол (126 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика (124 часа)

- ведение мяча; жонглирование; удары по мячу ногой; остановка мяча; ложные движения (финты); отбор мяча; ввод мяча из-за большой линии; техника игры вратаря;

8.Тактика игры в футбол (36 часов)

Теория (12 часов)

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.

Практика(24 часа)

- тактика игры в нападение; тактика игры к защите; тактика игры в вратаря.

### **5 года обучения**

1.Физкультура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа о значении двигательной активности и физического развития в укреплении здоровья. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

2.Развитие футбола в России (2 часа)

Теория(2 часа)

Беседа об истории возникновения футбола. Развитие футбола в России.

Международные и юношеские соревнования по футболу. Оздоровительная и прикладная направленность футбола.

3.Гигиена. Знания и навыки (2 часа)

Теория (2 часа)

Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию.

4.Правила игры в футбол (5 часов)

Теория (5 часов)

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

5.Места занятий. Оборудование (2 часа)

Теория (2 часа)

Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарём и футбольной формой. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

6.Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)

Теория (3 часа)

Беседа о роли ОФП и СФП в спортивной тренировке.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.  
Соревновательные и тренировочные нагрузки. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

Практика (70 часов)

акробатические упражнения; упражнения в висах и упорах; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости; специальные упражнения для развития координации.

7. Техника игры в футбол (126 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика (124 часа)

- ведение мяча; жонглирование; удары по мячу ногой; остановка мяча; ложные движения (финты); отбор мяча; ввод мяча из-за большой линии; техника игры вратаря;

8. Тактика игры в футбол (36 часов)

Теория (12 часов)

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.

Практика (24 часа)

- тактика игры в нападение; тактика игры к защите; тактика игры вратаря.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Необходимым условием для достижения поставленных целей является наличие дидактического материала. К теме подобрана методическая литература. Разработана сеть соревнований по футболу:

1. «Кожаный мяч» - июнь-июль
2. «Локобол» - июнь
3. «Мини-футбол» - в течение учебного года.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. Скакалки,
2. футбольные мячи,
3. баскетбольные мячи,
4. волейбольные мячи,
5. гири, гантели,
6. стойки для обводки мячей,
7. набивные мячи.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана для реализации в 2018-2019 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кожаный мяч» в двух группах - пятого года обучения на базе ЦО№27, в двух группах - четвертого года обучения на базе ЦО№27 и ЦО№43.

Данная программа разработана на базе ДООП «Кожаный мяч». Основная подготовка обучающихся в объединении «Кожаный мяч» является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей.

На занятиях в объединении «Кожаный мяч» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Повышенное внимание в воспитание и обучение детей следует уделять физической подготовленности и технико-тактическому мастерству.

Воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувства коллективизма, развитие лидерских качеств и честности.

Укрепление здоровья и закаливание организма, привития интереса к систематическим занятиям футбола.

Режим занятий в текущем году 3 раза в неделю по 2 часа (академический час=45мин.)

### Тематический план

#### Группа четвертого года обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Итого 6 часов в неделю.

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятий	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1	Физкультура и спорт в России	Беседа о значении двигательной активности. Укрепление здоровья	2	-
2	Развитие футбола в России	История возникновения футбола в России	2	-
3	Гигиена. Знания и навыки.	Личная гигиена. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	-
4	Правила игры в футбол	Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	5	-
5	Места занятий. Оборудование	Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарем и формой.	2	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные	3	70

		упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для развития координации.		
7	Техника игры в футбол	Ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, ввод мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря.	2	124
8	Тактика игры в футбол	Тактика игры вратаря. Тактика игры в защите. Тактика игры в полузащите. Тактика игры в нападении. Тактика игры команды.	12	24
9	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий		
10	Выполнение контрольных упражнений физической и технической подготовке		-	4
Всего за год: 252			30	222

#### Группа пятого года обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Итого 6 часов в неделю.

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятий	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1	Физкультура и спорт в России	Беседа о значении двигательной активности. Укрепление здоровья	2	-
2	Развитие футбола в России	История возникновения футбола в России	2	-
3	Гигиена. Знания и навыки.	Личная гигиена. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	-
4	Правила игры в футбол	Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	5	-
5	Места занятий. Оборудование	Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарем и формой.	2	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для	3	70

		развития ловкости. Специальные упражнения для развития координации.		
7	Техника игры в футбол	Ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, ввод мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря.	2	124
8	Тактика игры в футбол	Тактика игры вратаря. Тактика игры в защите. Тактика игры в полузащите. Тактика игры в нападении. Тактика игры команды.	12	24
9	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий		
10	Выполнение контрольных упражнений физической и технической подготовке		-	4
Всего за год: 252			30	222

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для оценки результатов освоения программы**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.

20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?

Учащийся в ходе освоения программы должен освоить термины и понятия футбольного словаря:

Арбитр, аритмия, атака, аут, блицтурнир, «братъ игрока», видеть поле, владеть инициативой, воздушная дуэль, войти в игру, выкатить мяч, выбор места, «вытянуть соперника на себя», выход один на один, глубина обороны и атаки, глубокий рейд, голевой момент, грамотная игра, «девятка», динамика игры, диспетчер, дриблинг, жестикуляция, знание соперника, играть широко, игровая интуиция, игровая дисциплина, искусственное положение «вне игры», класс игры, комбинационная игра, контратака, лидер, ложный маневр, мертвый мяч, навязать свою силу, «недодача» мяч, острый пас, полевой игрок, прострельный удар, разбор игры, синхронные действия, «скрещивание», стандартные положения, «стенка», стоппер, тянуть время, укрыть мяч, установка на игру, финал, фланговый проход.

Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Настольная книга детского тренера «Футбол». Александр Кузнецов.
2. Дишопс К., Герарде Х. Единоборство в футболе. Терра-спорт. М. 2003.
3. Бухин А. Первая помощь при травмах у детей. М., 1999.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. ТВТ-Дивизион. М., 2006.
5. Дюре Жерар, Жан-Люк Чесно. Обучение базовой технике. Перевод Зубкова, 2002. М., 2002
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Технические приемы игры вратарей. М. 2006.
7. Клековский К.П. Техника ударов. М., 1975.
8. Люкшинов Н.М.. Искусство подготовки высококлассных футболистов в детско-юношеской подготовке. М., 2006.
9. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
11. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
12. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
14. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

### Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).