****

**раздел 1. Основные характеристики программы**

**1.1. Пояснительная записка**

 **Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа ФУТБОЛ направлена на создание условий для выявления, поддержки и развития физических способностей детей, укрепление их физического здоровья, овладение опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, формирование жизненных ценностей, обеспечение эмоционального благополучия детей, развитие у детей мотивации к познанию и творчеству.

Всем доступна, правила игры простые необходим несложный инвентарь, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Спортивная игра ФУТБОЛ широко распространена, популярна и востребована в детской среде Черниговского района, данная программа современна и своевременна, удовлетворяет образовательные потребности детей и родителей в области спорта и физической культуры. Программа предназначена для обучающихся МБОУСОШ № 3 с. Черниговка.

Программа ФУТБОЛ реализуется в соответствии с общими приоритетными направлениями совершенствования системы дополнительного образования в Российской Федерации в рамках региональных проектов «Успех каждого ребёнка» и «Спорт- норма жизни», входящих в федеральные национальные проекты «Образование» и «Демография».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы** – русский.

**Уровень освоения программы** - стартовый.

**Адресат программы** – обучающиеся МБОУСОШ №3 возрасте от 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

**Особенности организации образовательного процесса:**

 Основными формами занятий являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

**Объем и срок освоения программы**. Программа «Футбол» рассчитана на 1 года обучения. Продолжительность образовательного процесса проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недель. Всего количество часов в год -136.

**Режим занятий.**

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий и данной образовательной программой: 2 занятия – по 2 часа в неделю;

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Развитие физических способностей обучающихся МБОУСОШ №3 Черниговка в возрасте от 6 до 18 лет через проведение тренировок и участие в соревнованиях по футболу.

**Задачи программы**:

**Воспитательные**:

1. Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям футболом и здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся командный дух, волевые, нравственные и этические качества личности.
3. Формировать у обучающихся трудолюбие, ответственность, стремление к победе.

**Развивающие**:

1. Развивать у обучающихся навыки общения, совместной деятельности, самоорганизации, самоконтроля.
2. Развивать у обучающихся физические способности (силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции, координацию движений).
3. Развивать у обучающихся креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника).

**Обучающие**:

1. Дать обучающимся знания об истории возникновения и развитии вида спорта футбол.
2. Дать обучающимся знания о правилах, основах техники и тактики игры в футбол.
3. Научить обучающихся терминологии и жестикуляции в футболе.
4. Научить обучающихся регулировать свою физическую нагрузку.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Введение в программу** | **2** | **2** | **0** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | 1 | 0 | викторина, опрос, наблюдение |
| 1.2 |  Режим и питание спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | 0 |
| **2** | **Общая физическая****подготовка** | **30** | **6** | **24** |  |
| 2.1 | Строевые упражнения | 5 | 1 | 4 | Соревнования, опрос, наблюдение |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 5 | 1 | 4 |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 5 | 1 | 4 |
| 2.4 | Акробатические упражнения | 5 | 1 | 4 |
| 2.5  | Подвижные игры и эстафеты | 5 | 1 | 4 |
| 2.6 | Легкоатлетические упражнения | 5 | 1 | 4 |
| **3** | **Специальная****Физическая подготовка** | **12** | **4** | **8** |  |
| 3.1 | Развития быстроты | 3 | 1 | 2 | Соревнование, опрос, наблюдение |
| 3.2 | Развития скоростно-силовых качеств | 3 | 1 | 2 |
| 3.3 | Развития специальной выносливости | 3 | 1 | 2 |
| 3.4 | Развития ловкости | 3 | 1 | 2 |  |
| **4** | **Техническая подготовка** | **30** | **6** | **24** |  |
| 4.1 | Техника передвижения | 15 | 3 | 12 | Соревнования, викторина, опрос, наблюдение |
| 4.2 | Приемы работы с мячом | 15 | 3 | 12 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | **40** | **6** | **34** |  |
| 5.1 | Тактика нападения | 20 | 3 | 17 | Соревнования, викторина, опрос, наблюдение |
| 5.2 | Тактика защиты | 20 | 3 | 17 |
| **6** | **Игровая практика** | **22** | **4** | **18** |  |
| 6.1 | Игровая практика | 22 | 4 | 18 | Соревнования |
| **Итого часов** | **136** | **28** | **108** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1.Раздел: Введение в программу**

**1.1. Развитие футбола в России и за рубежом.**

 ***Теория:*** Спорт в России. Физическая культура в системе образования. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

**1.2. Режим и питание спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

 ***Теория:***Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращение под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

**2.1. Строевые упражнения.**

 ***Теория:*** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

 ***Практика******:*** Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов**

 ***Теория:*** Значение общеразвивающих упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

 ***Практика:*** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, 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 туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партером, переноска партера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами***

 ***Теория:*** Значение общеразвивающих упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

 ***Практика:*** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной. Броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

***2.4. Акробатические упражнения***

***Теория:***Значение акробатических упражнений. Страховка. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

***Практика****:* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

**2.5. *Подвижные игры и эстафеты***

***Теория:***Значение подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Применение инвентаря.

 ***Практик:***  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.

**2.6. *Легкоатлетические упражнения***

***Теория:***Значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

***Пракика:*** Бег на 10, 15, 30, 60, 100 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

**3.1. Р*азвития быстроты.***

***Теория******:***Значение и задачи СФП.

***Практика:*** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте.

Эстафеты с элементамистарта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 35\*. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегун», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180\*). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

 **3.2. Р*азвития скоростно-силовых качеств***

***Теория:***Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.

 ***Практика:*** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку,опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа

«Волк во рву», «Челнок», «Скакун», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

***3.3. Развития выносливости***

***Теория:***Значение упражнений для развития выносливости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

 ***Практика:***  Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

**3.4. *Развития ловкости***

 *Теория.* Значение упражнений для развития ловкости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180\*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

**4.Раздел: Техническая подготовка**

 **4.1. *Техника передвижения.***

 ***Теория:*** Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Виды передвижения.

 ***Практика:***    Бег обычный, спиной вперед, с крест­ным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением на­правления и скорости. Прыжки, многоскоки. Для вратарей - прыжки в сторону с па­дением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в сто­роны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

***4.2. Приемы работы с мячом.***

 **Теория:** Примы работы с мячом. Техника безопасности при выполнении приёмов.

 ***Практика:*** Отработка приемов работы с мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катя­щемуся мячу. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения. Удары на точность: в определенную цель на поле, в воро­та, в ноги партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внеш­ней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочеред­но по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выпол­няя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" вы­падом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной по­пытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с мес­та из положения ноги вместе и шага.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Пере­движение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и
с рук.

**5. Раздел: Тактическая подготовка**

**5.1. Тактика нападения**

 ***Теория:***Тактика нападения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

***Практика:***   Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиления темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

 ***5.2. Тактика защиты***

***Теория:*** Тактика защиты.

***Практика****:*  Тактика игры в защите: «солнце», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

**6. Раздел: Игровая практика**

 **6.1.** **Игровая практика**

*Теория.* Правила игры. Организация и проведение учебных игр.

*Практика.* Учебные игры.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

У обучающихся будет сформировано ответственное отношение к своему здоровью, установка на здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность.

У обучающихся будет сформирована способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, освоены нормы и правила общественного поведения и социальной жизни в группах и сообществах.

У обучающихся будет сформировано умение оценивать свои действия, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, стремление к победе, трудолюбие, ответственность.

**Метапредметные результаты**

* Обучающиеся приобретут навыки общения, смогут воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения, выражать свою точку зрения, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, высказывать идеи, нацеленные на решение задачи.
* Обучающиеся научатся организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками, будут понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению, выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.
* Обучающиеся овладеют навыками самоорганизации, научатся решать проблемы, возникающие в жизненных ситуациях, делать выбор и брать ответственность свое за решение. Владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии.
* У обучающихся будет развито умение предугадать тактику противника, будут развиты физические способности -сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, координация движений.

**Предметные результаты**

Обучающиеся будут знать историю возникновения и развития вида спорта футбол, правила, основы техники и тактики игры в футбол, терминологию и жестикуляцию в футболе, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдать правила техники безопасности, знать правила организации и проведения соревнований по футболу.

**Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1. Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение:**

1. Мяч футбольный № 5 – 10 шт.,
2. мяч футзал – 12 шт.,
3. конуса, фишки – 40 шт.,
4. насос для накачки мячей – 1 шт.,
5. манишки – 20 шт.,
6. секундомер – 1 шт.,
7. свисток судейский – 1 шт.,
8. ворота для футзала – 1 комплект,
9. ворота– 1 комплект,
10. спортивный зал
11. флажки угловые – 4 шт.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная программа Футбол разработана в соответствии с нормативными документами, регулирующими организацию и осуществление образовательной деятельности образовательными учреждениями по дополнительным общеобразовательным программам:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями);
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказом Министерства образования Приморского края № 23а-330 от 31.03.2022 года «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

**Рекомендуемая литература для организации образовательного процесса:**

1. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2012.-№ 4.-С.41.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
5. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах/ под общей ред. Хомутовского В.С.- Москва, 1996. 32
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО

«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

**2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (раз в четверть и итоговая (после освоения программы) аттестация обучающихся.

Основными критериями аттестации обучающихся по программе являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения умений и навыков по основам физической подготовки. Умения и навыки учащихся проверяются на занятиях, в тренировочных упражнениях, в организации и проведении судейства на занятиях, во время участия учащихся в соревнованиях.

Викторина – это игра, заключающаяся в ответах на устные или письменные вопросы из различных областей знания.

Опрос– это форма контроля, когда педагог выясняет готовность обучающихся к изучению нового материала.

Наблюдение **–** это форма контроля, при которой педагог составляет суждение об отношении обучающегося к занятиям, доступности и посильности для него материала занятий.

 Контроль выполнения упражнений и сдача контрольных нормативов - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных результатов спортивной тренировки для оценки применяемых средств, методов, нагрузок, и на их основе получение информации о качестве продвижения к цели.

 Соревнование – это состязание среди обучающихся  или среди команд обучающихся  в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).

|  |  |
| --- | --- |
| Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов | - журнал посещаемости |
| Формы демонстрации образовательных результатов | - демонстрация приобретенных навыков в игре |
| Формы аттестации/контроля | - викторина- опрос- наблюдение- контроль выполнения упражнений-сдача контрольных нормативов- соревнования |

**Комплексы контрольных упражнений (нормативы) первого года обучения**

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончанию обучения.

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. Челночный бег 3 х 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
3. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
4. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

### Комплексные занятия.

1. **Комплексные занятия, решающие задачи физической, технической и тактической подготовки:**

#### Подготовительная часть

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

#### Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.
3. ***Приемные нормативы по физической подготовке и технике игры***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТГ-1** | **УТГ-2** | **УТГ-3** | **УТГ-4** | **УТГ-5** |
| **По ОФП.****Для полевых игроков** |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 |
| 2. | 6-минутный бег (м) | 900 | 1000 | 1100 | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 |
| 3. | Прыжокв длину с/м (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 |
| 4. | Подтягивание | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **По СФП** |
| 5. | Бег 30 м. с ведением мяча (сек.) | 7,1 | 6,9 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 |
| 6. | Вбрасывание мяча рукамина дальность (м) | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 20 |
| **По технической подготовке для полевых игроков** |
| 7. | Жонглирова ние мячом (кол-во раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 50 | 70 |

1. ***Переводные нормативы по физической подготовке и технике игры***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **НП-1** | **НП- 2** | **НП-3** | **УТГ-1** | **УТГ-2** | **УТГ- 3** | **УТГ-4** | **УТГ-5** |
| **По ОФП.****Для полевых игроков** |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 5,9 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,6 |
| 2. | 6-минутный бег (м) | 1000 | 1100 | 1200 | 1300 | 1350 | 1450 | 1550 | 1600 |
| 3. | Прыжокв длину с/м (см) | 135 | 145 | 155 | 165 | 175 | 185 | 205 | 220 |
| 4. | Подтягивание | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 11 |
| **По СФП** |
| 5. | Бег 30 м. с ведением мяча (сек.) | 7,0 | 6,8 | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,4 |
| 6. | Вбрасывани е мяча руками надальность (м) | 10 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| **По технической подготовке для полевых игроков** |
| 7. | Жонглирова ние мячом (кол-во раз) | 8 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 55 | 70 |

**2.3 Методические материалы**

|  |  |
| --- | --- |
| Методы обучения и воспитания | -тренировочные упражнения;- работа в группах;- работа по индивидуальным планам |
| Формы организации учебного занятия | - лекция-беседа;- практическое занятие |
| Педагогические технологии | - технология индивидуализации обучения;- технология группового обучения;- коммуникативная технология обучения |
| Дидактические материалы | - задания;- упражнения |

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 34 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2023- 29.12.2023 |
| 2 полугодие | 09.01.2024- 24.05.2024 |
| Возраст детей, лет | 6-18  |
| Продолжительность занятия, час | 2 |
| Режим занятия | 2 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 136 |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. - М.: Физкультура и спорт, **2020**. - **380** c.
2. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, **2020**. - **144** c.
3. Колмен, Майкл Нечестный футбол / Майкл Колмен. - М.: Астрель, АСТ, **2019**. - 144 c.
4. Кузнецов, Александр Футбол. Настольная книга деткого тренера / Александр Кузнецов. - М.: Профиздат, **2018**. - 408 c.
5. Лапшин, Олег Учим играть в футбол. Планы уроков / Олег Лапшин. - М.: Человек, **2021**. - 256 c.
6. Мировой Футбол. Энциклопедия футбола. - М.: АСТ, Кладезь, **2021**. - 176 c.