

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Согласовано
на методическом совете
руководителей МО
Протокол № 1
от « 06 » « 09 » 2019г.

Руководитель МС

И.П.Горбунова



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Срок реализации 3 года

Составлена на основе:

Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания/ авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2008.

Составитель: учитель физической культуры Шмыговатый В.В.

Ухта, 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса подготовки футболистов на спортивно - оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- Развитие специальных физических качеств и способностей;
- Прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- Определение каждому учащемуся игровой функции в команде и индивидуализация их подготовки с учетом этого; приучение к соревновательным условиям;
- Подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В программе отражены задачи работы на спортивно-оздоровительном этапе, содержание материала по теоретической, физической, тактической и технической подготовке, распределение объемов компонентов нагрузки по периодам в годичном цикле.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Решаются определённые задачи:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения внеурочной деятельности

Результаты освоения содержания курса «Футбол» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в этом направлении.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, посещающим занятия.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1.Личностные результаты освоения внеурочной деятельности «Футбол»

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

2.Метапредметные результаты освоения физической культуры

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Предметные результаты освоения физической культуры

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа рассчитана для учащихся 9-14 лет. Срок реализации 1 год, 140 часов (4 н/ч).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Всего, часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка: - Физическая культура и спорт в России - Развитие футбола. - Общая и специальная физическая подготовка - Техническая подготовка - Тактическая подготовка - Правила игры. Организация и проведение соревнований ОФП	12 2 2 2 2 2 2 2	12 2 2 2 2 2 2 2	
2.	СФП	40		40
3.	Техническая подготовка	15		15
4.	Тактическая подготовка	31		31
5.	Учебные и тренировочные игры	10		10
6.	Контрольные игры и соревнования	16		16
7.	Текущие и контрольные испытания	12		12
8.		4		4
Итого:		140	12	140

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека.

Значение физической культуры в подготовке молодёжи к трудовой деятельности и защите Родины. Забота государства в развитии физической культуры и спорта.

Задачи физкультурного движения. Массовый характер спорта. Неуклонный рост благосостояния и культуры – основа массового развития физической культуры и спорта в России.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Единая российская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования.

Международные спортивные движения, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

Развитие футбола

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях. Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Российский Футбольный Союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренера, игроки.

- Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

Тактика игры в защите: «зона», «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. Создания искусственного положения «вне игры».

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика отдельных игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнования.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки. Выполнение капитаном команды своих обязанностей.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки 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 и 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

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

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полуспагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность а счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бег на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на различной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры, когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Баскетбол, ручной мяч, хоккей с мячом.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменения ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скаком на одной ноге).

Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) – с месте и в движении вперед и назад.

Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

Тема 4. Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, введения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости; с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой технической обстановки перед выполнением удара.

Умело маскировать момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом до 90°. 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 движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или произвести удар пяткой назад – рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника («скрещивание»), ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 – 3 м).

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

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

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары). 8 – 6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание два мяча.

На ограниченной площади 4 – 5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мяч.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактические действия полевых игроков. В нападении и защите, играя по избранной тактической схеме в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении: уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «о стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховывать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

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

Формы аттестации и оценочные материалы

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)				67,0
6-минутный бег (м)			1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)				30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45
Бросок мяча на дальность (м)				20

Организационно педагогические условия реализации программы

Процесс обучения направлен на формирование у учащихся:

- системы знаний по вопросам техники, тактики и стратегии игры в футбол, правил игры;
- умений и навыков игры, постоянное их развитие и совершенствование.

В учебно – тренировочном процессе применяются три основные группы методов обучения : словесные, наглядные и практические.

Основной формой занятий является учебно – тренировочное занятие, состоящее из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Теоретическая подготовка проводится в форме:

- лекций с просмотром кино- и видеосюжетов,
- бесед,
- непосредственно в тренировке.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Методы, используемые при проведении теоретических занятий: рассказ, объяснение, беседа, разбор, демонстрация, задание. Техническим оснащением занятий служат: схемы, таблицы, макет игрового поля с фишками, кино- и видеоматериалы.

Практическая подготовка основывается на активной двигательной деятельности занимающихся. Основные методы, используемые на практических занятиях:

- упражнения
 - игровой – моделирование условий соревнований
 - соревновательный – специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы
- Помимо данных методов в процессе подготовки применяются:

- равномерный метод – длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
- переменный метод – чередование нагрузок различной интенсивности
- повторный метод – многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки
- интервальный метод – многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями
- метод сопряженных воздействий – взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков
- метод круговой тренировки

Оснащением для проведения практических занятий служат: тренажеры, футбольный инвентарь (мячи, сетка для ворот, переносные ворота, фишки, стойки, барьеры и т.д.) и оборудование (стационарные стандартные ворота, площадка для занятий и т.п.).

Основной принцип работы на спортивно-оздоровительном этапе – универсальность подготовки учащихся. Основная направленность программы на данном этапе подготовки – обучающая, создание предпосылок для успешного обучения.

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения педагогического процесса. Принципы научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективность процесса обучения.

Процесс психологической подготовки делится на: - общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей);

- подготовку к соревнованиям (создание наивысшей психологической готовности к противоборству в соревнованиях).

Психологическая подготовка осуществляется следующими основными методами:

- преодоления трудностей
- настраивающих упражнений
- идеомоторный
- психорегулирующий

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Правила игры в футбол: Сб. / Пер. с англ. М.А. Кравченко. - П68 М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008.
3. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.