

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБУ ДО ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»**



«Утверждаю»
Директор Центра *Л.В.И.*
Ю.М. Лившиц
«1» сентября 2016 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Школа футбола для детей в зале»
Секции «Школа футбола»**

**Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Лохматов Алексей Максимович**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст воспитанников: 6 – 10 лет

Редакционные изменения были внесены в 2016 году

Москва, 2013 год

Изменения внесены 18.01.2018г.



1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Футбол для детей в зале» (далее Программа) **физкультурно-спортивной направленности** создана с целью начальной подготовки и обучения основам техники футбольной игры воспитанников объединения «Школа футбола» ГБУ ДО Центр творчества "На Вадковском".

Программа разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к дополнительным общеразвивающим программам **ознакомительного уровня**.

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.
- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы рассматривается в создании условий для развития двигательной активности воспитанников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

В Образовательной программе разрабатывается продуктивная идея о том, что только непрерывная систематическая квалифицированная подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как футбол, устойчивым, вводит в привычку укрепление

своего здоровья и потребность в двигательной активности, а здоровый образ жизни - стилем жизни.

Педагогическая сообразность программы обусловлена нетрадиционными методами проведения тренировочного процесса. Занятия с детьми подразделяется на три направления: 1) общая физическая подготовка, 2) основы тактики 3) основы техники игры. В известных автору программах (Кузнецова А.А.,¹ Годика М.А. с соавт.,² программа, подготовленная специалистами РФС³) при значительной доли тренировочных упражнений, направленных на работу с мячом, меньше внимания уделяется физической подготовке, вопросы же здорового образа жизни рассматриваются как исключительно теоретические, что, на взгляд автора, делает эту часть подготовки практически бесполезной.

Программа «Футбол для детей в зале» направлена на формирование основ здорового образа жизни, как естественной потребности начинающего спортсмена.

При составлении программы использовалась методическая литература по специализации «Футбол».⁴ Футбол - игра достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства. Систематические занятия футболом позволяют развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам.

1.4. Отличительные особенности программы

Программа «Футбол для детей в зале детей» является образовательной, реализующей задачи воспитания у детей устойчивого интереса к собственной физической культуре и спорту, обучения и развития способности к игре в футбол и закладывание основ здорового образа жизни.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников «Школы футбола» от азбуки физического воспитания и азов

¹ Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. 1 этап. М., 2007.

² Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Нижний Новгород., 2012

³ Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2011.

⁴ Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М., 2009. ; Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. 1 этап. М., 2007. ; Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Нижний Новгород., 2012. ; Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2011.

футбола до начального уровня мастерства футбольной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения футболистами хорошей физической и психической формы.

Основное отличие «Школы футбола» Центра творчества от уроков физкультуры в школе или занятий в спортивной школе заключается в самой природе учреждения дополнительного образования - добровольность, заинтересованность детей, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для нормального и полного его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то при занятиях в «Школе футбола для детей» большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации детей с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, потребности в движении.

В программе занятий предусмотрен ряд тренировок по системе Виктора Вязовского «Папа-сын»,⁵ суть которой состоит в том, что на занятия «школы футбола» приглашаются отцы воспитанников для отработки навыков, необходимых для продолжения тренировочного процесса в семье.

Педагог стремится согласовывать свои и родительские действия для того, чтобы дети сумели "нарастить" свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками, преодолевая при этом трудности роста и сложные жизненные ситуации.

Воспитанники участвуют в организации и проведении различных мероприятий Центра детского творчества «На Вадковском», что позволяет им почувствовать собственную значимость и лучше оценить себя как личность.

При этом существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого воспитанника является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что здесь ребенок находит занимательный круг общения, интересных друзей, общие интересы и понимание. Родители же лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко разделяют с ними увлечение спортом, что очень сближает детей и родителей.

А самое главное, что в «Школе футбола» дети достаточно быстро постигают мастерство игры в футбол.

⁵ Вязовский В. Методика обучению ударом подъемом. Прага. 2012.

1.5. Цель программы

Целью программы является формирование активной личности ребенка, выбирающей для себя здоровый образ жизни, через освоение общих принципов игры в футбол, совершенствование своих физических способностей и данных.

1.6. Задачи, реализующие цель программы

Воспитывающие:

- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям футболом, физической культурой и спортом вообще;
- Воспитать у игрока терпение, волю и стремление к победе;
- Воспитать у ребенка потребность в самооценке и самоконтроле;
- Воспитать у детей чувство коллективизма и ответственности за команду;
- Воспитать у каждого ребенка основы здорового образа жизни;
- Воспитывать в игроках качества лидера команды;
- Воспитывать у детей основы физической культуры.

Обучающие:

- Способствовать освоению детьми знаний об истории футбола и овладению специальной терминологией;
- Выработать у детей необходимые физические навыки и умения для здорового полноценного физического развития;
- Способствовать овладению детьми техническими и тактическими умениями и навыками игры в футбол;
- Выработать у детей навыки самостоятельных занятий футболом, умение организовать собственную тренировку для подготовки к последующим самостоятельным занятиям;
- Научить игроков команды коллективному взаимодействию на поле;
- Научить игроков принимать оптимальное решение по ходу игры;
- Сформировать у обучающихся навыки совместного разбора игр и понимания судейства футбольной игры.

Развивающие:

- Развивать общие способности детей посредством развития памяти, мышления, внимания;
- Развивать у обучающихся такие физические способности к игре в футбол, как выносливость, пластичность, координация движений;
- Развивать у игроков скорость видения игры и тактического мышления;

- Развивать творческое мышление игрока посредством беглости приема решения в сложной ситуации игры.

1.7. Категория обучающихся

Программа адресована детям 6-10 лет.

1.8. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 3 лет обучения

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Формы занятий

Основной формой обучения является тренировочные занятия, включающие разные формы организации учебного процесса:

- групповые (ОФП, отработка ударов по воротам и т.д.),
- по подгруппам (работа у ворот со спарринг-партнером),
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Режим занятий

Занятия проводятся с группой детей, организованных по возрастному принципу и уровню игрового развития.

Группы включают до 15 человек в первом году обучения, до 12 человек - во втором и третьем годах обучения.

Группа занимается 2 раза в неделю по 2 час.

Условия приема детей

В спортивное объединение «Школа футбола» принимаются все желающие без ограничения. Поступающие в объединение в обязательном порядке предъявляют справку о состоянии здоровья и разрешение врача на занятия футболом. Вновь поступившие проходят начальное тестирование на физическое развитие ребенка, его собственное желание играть в футбол, умение работать с мячом.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предполагаемые результаты освоения программы

В результате обучения по программе «Футбол для детей в зале».

У детей воспитаны:

- устойчивый интерес и любовь к занятиям футболом, физической культурой и спортом вообще;
- воля и стремление к победе;
- чувство коллективизма и ответственности за команду;
- добровольный выбор норм и правил здорового образа жизни.

У детей выработаны:

- необходимые физические навыки и умения для здорового полноценного физического развития;
- базовые знания, умения и навыки игры в футбол;
- система теоретических знаний о физической культуре, спорте, футболе, о здоровье;
- элементарные навыки самостоятельных занятий футболом, умение организовать собственную тренировку для подготовки к последующим самостоятельным занятиям;
- навыки совместного разбора игр и понимания судейства футбольной игры.

У детей развиты:

- физические способности к игре в футбол;
- скорость видения игры и тактическое мышление игрока;

творческое беглое мышление игрока, позволяющее мгновенно принимать верные решения в сложной ситуации игры

«Футбол для детей в зале» Лохматов Алексей Максимович.

Раздел 2. Содержание программы**2.1. Учебный план**

Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов									Формы аттестации (контроля)
	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
Комплектование группы										Собеседование
	-	-	6	-	-	-	-	-	-	
Вводное занятие. Техника безопасности.										Беседа. Зачёт по ТБ
	1	1	2	1	1	2	1	1	2	
Общая физическая подготовка										Зачёт по ОФП
Азбука физического воспитания	4	4	8	-	-	-	-	-	-	
Двигательная активность детей	4	16	20	4	22	26	4	22	26	
Физическая самоподготовка и самопомощь	4	2	6	4	2	6	4	2	6	
История футбола										Опрос
Основные вехи развития игры	1	1	2	-	-	-	-	-	-	
Выдающиеся игры и спортсмены прошлого	-	-	-	1	1	2	-	-	-	
Современный футбол	-	-	-	-	-	-	1	1	2	
Правила игры в футбол										Опрос
Правила игры	1	1	2	-	-	-	-	-	-	
Экипировка спортсменов	1	1	2	-	-	-	-	-	-	

«Футбол для детей в зале» Лохматов Алексей Максимович.

Футбольный реквизит	1	1	2	-	-	-	-	-	-	
Техника игры в футбол										Игра с мячом
Удары по мячу ногами	4	8	12	4	14	18	4	16	20	
Остановка мяча	2	8	10	2	14	16	2	16	18	
Удары по мячу головой	1	5	6	2	6	8	2	6	8	
Обманные движения (финты)	6	12	18	6	16	22	6	18	24	
Ведение мяча	2	4	6	2	4	6	2	4	6	
Отбор мяча	4	8	12	4	14	18	4	16	20	
Техника игры вратаря	2	6	8	2	8	10	2	10	12	
Тактические особенности футбола										Тактический зачёт
	4	10	14	4	10	14	4	10	14	
Участие в спортивных соревнованиях										Соревнования
	-	8	8	-	8	8	-	10	10	
Посещение матчей чемпионатов команд Высшей Лиги футбола										Анализ игры
	-	6	6	-	6	6	-	6	6	
Итоговое занятие										Беседа
	1	1	2	1	1	2	1	1	2	
Всего:	35	117	152	32	120	152	32	120	152	

2.2. Содержание учебного плана

Год обучения	Тема	Теория	Практика
I	Комплектование группы		Набор детей в группу. Собеседование с детьми и родителями. Выявление индивидуальных особенностей детей.
I - III	Вводное занятие Техника безопасности (1 – 2 год обучения)	Знакомство с обучающимися. Спортивная форма и правила поведения на занятиях. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	Тренинг знакомства. Демонстрация детьми своих возможностей.
Общая физическая подготовка			
I	Азбука физического воспитания	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения.	Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания. Своевременный отход ко сну.
I	Двигательная активность детей	Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности). Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений). Возрастные нормы двигательной активности спортсмена.	Упражнения в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др.
II	Двигательная активность детей	Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений. Координирование движений.	Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Стрейчинг в парах», «Колесо в парах», «Попеременное сопротивление» и др.

III	Двигательная активность детей	Смена ритма движения игрока. Пластичность и гибкость мышц.	Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность икроножных мышц «Ступор» (в парах), «Икроножный бег».
I	Физическая самоподготовка и самопомощь	Система общефизических занятий. Спортивные снаряды.	Комплексы физических упражнений на тренажерах, турнике.
II - III	Физическая самоподготовка и самопомощь	Способность регулировать свою физическую нагрузку. Контрольные нормативы.	Комплексы физических упражнений с гантелями и тяжелоатлетическими дисками. Сдача тестов Купера: 8 отрезков по 30,50,60 м на время – выбежать из 5 минут.
История футбола			
I	Основные вехи развития игры	Возникновение и становление футбола. Первые соревнования. Как возник футбол.	Интеллектуальная игра «Что ты знаешь о футболе»
II	Выдающиеся игроки и спортсмены прошлого.	Чемпионаты по футболу: отечественные - РФС, Чемпионат Европы (Кубок континента), мировые - ФИФА. Пеле (Эдсон Арантес ду Насименту), Вава (Эдвалду Изидиу Нету), Диди (Валдир Перейра), Гарринча (Мануэл (Манэ) Франсиско дос Сантос). Л.Яшин, И.Нетто, Э.Стрельцов, М.Воронин, В.Папаев, Н.Симонян.	Просмотр видеоматериалов уникальных игр чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр прошлого.
III	Современный футбол	Чемпионаты по футболу: отечественные - РАМФ, европейские - УЕФА, мировые - ФИФА. Турниры «Лиги	Просмотр видеоматериалов уникальных игр чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр современности.

		<p>Европы».</p> <p>Современные российские и зарубежные футболисты: Р.Дасаев, В.Хидияттулин, А.Бышовец, С.Горлукович, Д.Харин. Зико (Артур Антуньеш Коимбра), Ромарио, Роналдо, П.Мальдини, З.Зидан.</p>	
Правила игры в футбол			
1	Правила игры	<p>Место игры. Размеры игрового поля. Функции игроков. Правила ведения счета. Судейство.</p>	Освоение правил игры во время товарищеских матчей команды.
II	Экипировка спортсменов	<p>Необходимые (бутсы, майка, трусы, гетры, щитки) и необязательные (кеды, кроссовки, ветрозащитные костюмы, манишки) принадлежности для игры в футбол. Специальная форма вратаря: тренировочная, игровая.</p>	Освоение правил: надевания щитков под гетры с защитой голеностопа, правильного шнурования бутс, одевания капитанской повязки.
III	Футбольный реквизит	<p>Вес, вид и форма, назначение. Футбольные ворота, угловые стойки, тренировочные стойки, фишки.</p>	Заполнение теста «Вес, вид, форма, назначение футбольного реквизита»
Техника игры в футбол			
1	Удары по мячу ногами по неподвижному мячу	<p>Техника работы с мячом. Удар серединой подъема. Удары внутренней стороной стопы. Удар с носка (пырок)</p>	<p>Тренинги на: остановку мяча внутренней стороной стопы, «каблуком»; правильную постановку бьющей стопы, опорной ноги. «Имитация удара (без мяча)»</p>

			Упражнения «Забей гол», «Точная передача», «Кто самый меткий»
II	Удары по мячу ногами с наката	Удар внешней частью стопы. Удар внутренней частью подъема. Удар на точность.	Упражнения «В цель», «Через шнур – теннисбол», «Квадрат», «Через стойку»
III	Удары по катящемуся мячу ногами	Удары с полулета. Резаный удар серединой и внешней частью подъема.	Упражнения «В стенку», «Замедленный удар», «В движении», «У стенки», «Мяч в квадрате», «Удар с хода», «Метко в цель», «Между камней», «По катящемуся мячу»
		Удар пяткой	Упражнения «Вдвоем», «В движении», «По катящемуся мячу»,
		Удары с лета	Упражнения: «Подбрось мяч», «Набрось мяч партнеру», «Друг другу», «Забей гол»
I	Остановка мяча	Способы остановки мяча в футболе: остановка катящегося мяча подошвой (каблук), внутренней стороной стопы. Полная и неполная остановка мяча. Типичные ошибки остановки мяча.	Упражнения: «Ударь и останови», «Останови и передай», «Передача в центр», «В движении», «Вертикальный пасс»
II	Остановка мяча	Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Отработка остановки мяча с подачи от угла площадки «Двухсторонняя подача».
III	Остановка мяча	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Отработка остановки летящего мяча при атакующей и защитной схемах

		Остановка летящего мяча серединой подъема. Остановка мяча головой.	тренировки.
1	Удары по мячу головой	Борьба на «втором этаже». Удары лобовой частью головы с места, в прыжке и броске.	Упражнения «Подвешенный мяч», «Жонглер», «У стенки», «Передачи мяча», «Через сетку для волейбола»
II	Удары по мячу головой	Удар боковой частью головы	Отработка ударов с левой и правой подач в заданном направлении.
III	Удары по мячу головой	Удары головой с лета, полулета. Прием мяча головой.	Отработка ударов с левой и правой подач в движении игрока.
1	Обманные движения (финты)	Обманные движения (финты) – украшение игры. Ложное (замедленное) и истинное (стремительное) движения – две неразрывные части финта. Участие ног и туловища в выполнении стационарных финтов.	Упражнения без мяча «Резкий рывок», «Резкая смена темпа и рывка». Теоретический разбор техники ударов различных ведущих футболистов мира (рассмотрение последовательных фотографий при ударах).
II	Обманные движения (финты)	Дриблинг - естественное выполнение финта.	Упражнения с мячом «Рывок – выпад - рывок», «Обводка мячом стоек», «Игра один на один»
III	Обманные движения (финты)	Скоростной дриблинг. Самосопротивление: обводка определяемого противника с максимальным сопротивлением.	Отработка движений корпусом и ногами синхронно со сменой ритмодвижения. «Без руля и без ветрил», «Зигзаг удачи».
I-III	Ведение мяча	Несильные удары-толчки ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Ведение и видение мяча.	Упражнения «По прямой», «По кругу», «По коридору», «Изменяя направление и скорость».
1	Отбор мяча	Отбор мяча – в обороне и атаке. Запрещенный прием: отбор	Упражнения «Стоя на месте», «Игра в квадрате»

		мяча толчком - штрафной или 6-метровый удар.	«С набивным мячом» - медицинбол.
II	Отбор мяча	Отбор мяча перехватом и подкатом.	Упражнения «Как в игре», «Выбери момент».
III	Отбор мяча	Техника падения в отборе мяча подкатом.	Упражнения «Во время бега», «С мячом».
I	Техника игры вратаря	Лучшие вратари - лучший вратарь мира Лев Яшин, вратарь сборной СССР Ринат Дасаев, страж ворот московского «ЦСКА» Игорь Акинфеев и др. Основная стойка вратаря. Перемещение вратаря приставными или крестными шагами. Вбрасывание мяча одной рукой: из-за плеча, сбоку, снизу. Выбор места в воротах. Ловля катящихся и низколетающих мячей.	Упражнения: «Наклоны туловища», «Накати мяч», «После удара». «Удар в сторону», «С двух сторон»
II	Техника игры вратаря	Ловля полувысоких мячей. Ловля высоколетающих мячей. Отбивание мяча кулаком. Отбивание мяча двумя руками в прыжке.	Упражнения в парах: «Подбрось мяч вверх», «С партнером», «В движении», «Переместись в сторону», «Друг другу»
III	Техника игры вратаря	Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.	Легкоатлетические и акробатические упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть и быстроту реакции. Упражнения: «Ванька-встанька», «Подтяни мяч к груди», «Из основной стойки», «После удара».
Тактические особенности футбола			
I	Школа тактических	Открывание. Закрывание.	Тактические упражнения на

	действий	Передача мяча. Удары по воротам. Ведение и обводка.	владение мячом, удары по воротам.
II	Тактические комбинации	Расстановка игроков по амплуа: защитника, полузащитника, нападающего. Тактические комбинации в обороне, переходе из обороны в атаку и в атаке.	Отработка тактического взаимодействия защитников, полузащитников и нападающих при игре в обороне, переходе из обороны в атаку и в атаке.
III	Схемы согласованных игровых действий	«Английский замок в обороне», «Карусель в атаке», «Восьмерка».	Отработка схем защитной линии в «Английском замке», линии нападения в «Карусели» и «Восьмерке».
1 - III	Участие в спортивных соревнованиях	Необходимость и важность товарищеских матчей и турниров. Настрой игроков перед соревнованиями и турнирами. Принципы «fire play» - «справедливой игры». Парад команд.	Товарищеские матчи, спарринги, игры группового этапа, турниры.
1 - III	Посещение матчей чемпионатов команд Высшей Лиги футбола	Поведение команды на стадионе, в местах группового скопления людей. Принцип формирования понимания игры «Смотрю – замечаю – анализирую - делаю выводы».	Разбор игры по звеньям, тактике и быстрому переходу из обороны в атаку. Анализ полезных действий игроков победившей команды. Расчет КПД игроков.
1 - II	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года. Поощрение игроков за успехи в футболе. Индивидуальное домашнее задание на лето по ОФП.	Праздничная встреча «Проводы уходящего спортивного года». Просмотр видеоматериалов, дискуссия и чаепитие.
III	Итоговое занятие	Подведение итогов обучения. Поощрение игроков за успехи в футболе. Передача перспективных игроков в спортшколу.	

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Для оценки результатов применяется традиционная методика оценки спортивных результатов. Для оценки изменений физической формы детей каждые полгода воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим их уровень физической подготовленности. Сравнение происходит каждые полгода по нескольким показателям (бег - 30 м), прыжки в длину, метание мяча, подтягивание, отжимания и пр.

По итогам учебного года проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

Как определенный результат рассматриваются различные соревнования между детьми внутри учебной группы.

Формы оценки результата обучения

Для оценки результатов обучения проводятся:

- один раз в полгода контрольные сдачи нормативов по таблице и дополнительно для групп первого года обучения: прыжки на прыгалках и бег на 2 км;
- один раз в полгода соревнования (товарищеские матчи, турниры);
- зачеты по теоретическому пройденному материалу;

Помимо этого проводится опрос (анкетирование) родителей для выяснения общего уровня здоровья детей в конце учебного года, видимого улучшения состояния здоровья ребенка и уровня интереса и потребности в футбольной игре и здоровом образе жизни.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Список использованной литературы

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М., 2009.
2. Буйлова Л.Н. «Как разработать авторскую программу» – М., 2000г.
3. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. 1 этап. М., 2007.
4. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка.
5. Зимняя И.А. и др. Общая культура человека в системе требований государственного образовательного стандарта. – М., 2000г.
6. Инновации в российском образовании. – М.: «МГУП», 2000г.
7. Кочани Л. Тренировка футболистов / Л. Кочани, Л. Горский : пер. со
8. Крисфилд Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. – М. : АСТ; Астрель, 2006.–
9. Методические рекомендации по составлению образовательных программ Учебных заведений./Под редакцией Л.Е. Курнешовой. – М., 1995г.

10. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Нижний Новгород., 2012.
11. Питюков В.Ю. «Основные педагогические технологии». – М., «Гном-Пресс», 1999г.
12. Похлебкин В.В. Словарь международной символики и эмблематики. – М., «Международные отношения», 1994г.
13. Проектирование образовательных программ в Учреждениях дополнительного образования детей. / автор-составитель Буйлова Л.Н.. – М., 2003г.
14. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. – М., 1996г.
15. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2011.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение: спортивный зал, раздевалка, душевая.

Оборудование: ворота для футбола, видеоаппаратура для записи и просмотра футбольных игр.

Оснащение: футбольные мячи, маты, волейбольная сетка, прыгалки и другой спортивный инвентарь.

**Контрольные упражнения для оценки физической
подготовленности детей
(входное тестирование)**

Виды контрольных испытаний (сек., кг, см)	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы														
		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3 ^П	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота, время бега на 60м	Д	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8
	М	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
Выносливость, время бега на 300м	Д	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	М	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
Становая сила, динамометрия	Д	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	М	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Прыжок в длину с места	Д	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	М	140	144	148	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193
Прыжок вверх толчком двух ног	Д	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	М	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50
Выкрут с палкой (расстояние между руками)	Д	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68
	М	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66

**Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной
физической подготовке футболистов
(промежуточное тестирование)**

Виды испытаний (м, см, мин., сек.) Тесты Купера	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)								
		7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м) Бег "туда и обратно"	М	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Д	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м) Бег "туда и обратно"	М	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Д	30	26	22	26	23	20	24	22	20
3. Тройной прыжок с места	М	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Д	400	430	450	470	490	510	580	560	580
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков)	М	13	14	15	14	16	18	16	14	22
	Д	12	13	14	13	15	17	16	19	22
5. Бег равномерный на время	М		3			5			10	
	Д		3			5			10	

Некоторые факты о футболе

Футбол – очень привлекательная игра. Почему же она пользуется такой популярностью? Трудно ответить на эти вопросы однозначно. Ведь, участвуя в игре, мы получаем удовольствие от умения укрощать мяч, от удачного взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками. Наблюдая за игрой со стороны, мы восхищаемся красотой и искрометностью комбинаций футболистов. Футбол – бесспорно, один из самых популярных видов спорта и в России и в мире.⁶ Но футбол это и интересная и захватывающая игра с обилием эмоций и борьбы. Сейчас в России существует огромное количество различных футбольных соревнований, которые объединяют любителей футбола разных возрастов и социальных положений.

Одно из первых упоминаний об игре в мяч ногами относится к 2000 до н. э. Китайские воины с ее помощью улучшали свою физическую форму. В 1027-256 до н. э., во времена правления династии Чжоу, игра ногами в набитый перьями птиц и волосом животных кожаный мяч была любимой народной потехой в Древнем Китае. Впоследствии, во времена правления династии Хань (206 до н. э. 220 н. э.), эта игра стала непременным атрибутом торжественных церемониалов, проходящих в честь дня рождения императора, и называлась «цзу-чу» («мяч, пробитый ногой»). Во время правления династии Цинь (221-207 н. э.) появились мяч, надутый воздухом, ворота и первые правила игры, состоящие из 25 пунктов. В командах могло быть как минимум по 10 игроков.

В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900 до н. э. В Древней Греции игра в мяч была популярна в различных проявлениях в 4 в. до н. э., о чем свидетельствует изображение жонглирующего мячом юноши на древнегреческой амфоре, хранящейся в музее в Афинах. Среди воинов Спарты была популярна игра в мяч «Эпискирос», в которую играли и руками, и ногами. Эту игру римляне назвали «Гарпастум» («ручной мяч») и несколько видоизменили правила. Их игра отличалась жестокостью. Именно благодаря римским завоевателям игра в мяч в 1 в. н. э. стала известна на Британских островах, быстро получив популярность среди их коренных жителей бриттов и кельтов. Бритты оказались достойными учениками в 217 н. э. в г. Дерби они впервые победили команду римских легионеров.

Жестокость в игре римлян передалась их последователям. Англичане и шотландцы играли не на жизнь, а на смерть. Порой, согласно преданиям, мячом им служила голова убитого

разбойника или слуги. 13 апреля 1314 жителям Лондона был зачитан королевский указ Эдуарда II, под страхом тюремного заключения запрещающий игру в городе. Но игра становилась все популярнее благодаря своей доступности. В нее играли ремесленники, уличные торговцы и знатные молодые аристократы (в том числе Оливер Кромвель). В начале 19 столетия в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к организованному футболу, первые правила которого были разработаны в 1846 в Регби-Скул и два года спустя уточнены в Кембридже. А в 1857 в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные своды правил. Одни правила допускали ведение и передачу мяча руками, другие — категорически отвергал и; где-то количество игроков в каждой команде было ограничено, где-то - нет. В одних командах разрешалось толкать, делать подсечки и бить соперника по ногам, в других это было строго запрещено. Шесть лет спустя представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, чтобы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию. Окончательно сформулированные законы и правила игры были опубликованы 1 декабря 1863 г. Еще в конце 1920-х гг. существовали две официальные лиги — любительская и профессиональная, которые соперничали между собой. Но постепенно профессионализм набирал силу. И именно развитие профессионального футбола способствовало учреждению чемпионата мира, в то время как Олимпийские игры, на которых согласно регламенту выступают любители, не могут похвастать тем, что дают представление об истинной силе национальных сборных.

Во второй половине XIX века футбол стал распространяться в Европе, а вскоре с необычайной легкостью завоевал и всю планету. Итак, «заболев» футболом, англичане к началу XX века «заразили» им всю Европу и даже Америку. Вскоре появилась потребность в объединении усилий для создания международной футбольной организации. Попытки представителей континентальной Европы наладить контакты с Британскими островами ни к чему не привели. Гордые, самолюбивые англичане, снисходительно взиравшие сверху вниз на младенца в коротких штанишках, делавшего первые робкие шаги, не услышали голос, прозвучавший по ту сторону Ла-Манша.

Тогда по инициативе французов представители Бельгии, Голландии, Дании, Испании, Франции, Швеции и Швейцарии, собравшись на Учредительный конгресс в Париж, 21 мая 1904 года образовали Международную федерацию футбольных ассоциаций (ныне она именуется так: Федерация интернациональная футбольных ассоциаций — ФИФА). Собравшиеся приняли Устав новой организации и выбрали ее президента. В знак

признания заслуг французов в организации конгресса его участники избрали президентом ФИФА представителя Франции Робера Герена. Основные цели ФИФА изложены в ее Уставе: «всемерно способствовать развитию футбола в мире любыми приемлемыми и целесообразными средствами и методами, развивать дружеские связи между руководителями и футболистами национальных федераций путем организации товарищеских и официальных соревнований всех возрастных категорий, контролировать футбол, принимая все необходимые и надлежащие меры по предотвращению нарушений Устава или Правил игры, не допускать расовой, религиозной или политической дискриминации независимо от того, являются игроки любителями или профессионалами».

Приложение

Обоснование

обновления дополнительной общеразвивающей программы

«Школа футбола для детей в зале»

Педагог дополнительного образования Алексей Максимович Лохматов

В соответствии с современными требованиями к дополнительным общеразвивающим программам Раздел 4 . Организационно-педагогические условия реализации программы Пункт 4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, методические материалы) дополнен следующим списком актуальной литературы:

1. Е. Николаева «Психология детского творчества», изд. «Питер», 2017 г.
2. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации: Методическое пособие. – М., 2016.
3. В. Губа «Теория и методика мини-футбола (Футзал)» - изд. «Спорт», 2016 г.
4. Р. Майер «Силовые тренировки в футболе» - изд. «Спорт», 2016 г.
5. С. Голомазов, Б. Чирва «Футбол. Технические основы совершенствования точности действия с мячом» - изд. «Дивизион», 2017 г.
6. С. Голомазов, Б. Чирва «Футбол. Методика совершенствования техники эпизодов игры» - изд. «Дивизион», 2016 г.

«Футбол для детей в зале» Лохматов Алексей Максимович.