****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка …………………….…………стр – 3- 4.

2.Цель и задачи программы ……………………………… стр – 4 - 5

3. Содержание программы...…………………………………стр – 6

4. Ожидаемые результаты...…………………………………стр – 7

5. Календарный учебный график...…………………………………стр – 8-13

6. Условия реализации...…………………………………стр – 14

7. Формы аттестации...…………………………………стр – 14-15

8. Оценочные материалы...…………………………………стр – 16

9. Методические материалы...…………………………………стр – 16

10.Список литературы...…………………………………стр – 17

|  |
| --- |
|  |

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена для Муниципального бюджетного образовательного учреждения Луначарской средней общеобразовательной школы №8. рассмотрена на заседании педагогического совета МБОУ Луначарской СОШ №8 \_\_25\_ августа 2021г., протокол №\_1\_ и утверждена приказом директора № \_\_247\_\_ от \_\_30\_.08.2021г. Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки во внеурочное время.  Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока, развивается чувства коллективизма, решительности, моральной устойчивости, товарищества и взаимной поддержки.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная, оздоровительная.

**Новизна** программы заключается в том, что в школах с небольшим количеством учащихся занятия проходят в разновозрастной группе, поэтому в программе отводится большее количество часов на раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол. Благодаря чему у детей появилась возможность более качественно изучать и отрабатывать технические тонкости игры, что позволяет привлечь как можно большее количество учащихся к занятиям футболом, изучать и совершенствовать свои физические качества через игру. Реализация программы, предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно, мало внимания.

**Актуальность программы:** состоит в том, что на уроках физической культуры мало времени отводится на изучение игры футбол. Поэтому требуется увеличить двигательную активность учащихся во внеурочное время, а также расширить физкультурно-оздоровительную и спортивную работу образования, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами и задачами.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, двигательной активности, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет учащимся более ответственно заниматься любимым видом спорта и добиваться хороших результатов.

**Участниками программы**  являются дети 12-13-14 лет занимающиеся во внеурочное время:

Количественный состав группы 15 - 20 человек.

**Место занятий –** футбольная игровая площадка общеобразовательной школы.

**Срок реализации программы – 1 год.**

**Формы занятий:**внеурочныезанятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Занятие длится 45 минут.

Наполняемость групп составляет 15-20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям муниципального бюджетного образовательного учреждения Луначарской средней общеобразовательной школы №8.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, четвёрках, восьмёрках.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- оценка уровня знаний;

- в сентябре и в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

**Цель программы**:

- Приобщение детей к занятиям спортом и формирование здорового образа жизни.

- Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;

- получение знаний по теории и практике футбола;

- получение знаний по правилам игры.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к занятиям футболом;

- пропагандировать ведение здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры.

**Каждый раздел программы включает**:

    -характеристику и содержание разделов программы;

 задачи обучения;

способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол;

- ожидаемые результаты.

**Планируемые результаты:**

***Должны знать:***

- правил игры в футбол и их применение;

- методику самостоятельных занятий спортом.

- правила личной гигиены и самоконтроля физического состояния.

***Должны уметь:***

- контролировать свое физическое состояние;

- управлять своими эмоциями;

- понимать игровую ситуацию на футбольном поле;

- уметь владеть техникой передвижения, остановок и поворотов, а так же техникой ударов по воротам.

**Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам**:

1.     Теоретическая подготовка;

2.     Общефизическая подготовка;

3.     Основные умения и навыки игры в футбол;

4.     Подвижные и спортивные игры;

5.     Соревнования.

**Особенности содержания программы:**

Периодизация учебного процесса  носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, СФП, освоению базовых элементов тех­ники, тактики, стратегии игры.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным планом внеклассной работы МБОУ ЛСОШ №8. Разработка обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения игровым действиям футбола.

**Содержание программы.**

**Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период**  **обучения** | **Возраст уч-ся для зачисления** | **Максимальная наполняемость.**  **(количество чел)** | **Количество часов в неделю** | **Требования по спортивной подготовке** |
| 1-й год | 12 - 14лет | 15-20 чел | 2 | Выполнение норм СФП, ОФП |

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | **Формы (контроля)** |
|  | **Раздел 1. Теоретическая подготовка** | | |
| 1.1 | Развитие спорта в России | 0,5 | Опрос |
| 1.2 | Развитие футбола в Ростовской области | 0,5 | Опрос |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питание спортсмена. | 0,5 | Опрос |
| 1.4 | Самоконтроль | 0,5 | Опрос |
| 1.5 | Правила игры в футбол. | 0,5 | Опрос |
| 1.6 | Тактическая подготовка | 1,5 | Контрольные испытания |
|  | **ИТОГО часов теоретической подготовки:** | **4** |  |
|  | **Раздел 2. Практическая подготовка** | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 12 | Игры, соревнования |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 15 | Игры, соревнования |
| 2.3 | Техническая подготовка | 20 | Игры, соревнования |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 14 | Игры, соревнования |
| 2.5 | Учебные и тренировочные игры | 8 | Игры, соревнования |
| 2.6 | Сдача контрольных нормативов | 1 | Контрольные испытания |
|  | ИТОГО часов практической подготовки: | **70** |  |
|  | **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** | **70-74** |  |

**Ожидаемые результаты –**потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

**Способы проверки ожидаемого результата**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Методы** |
| 1. Потребность в познании | 1.1.Знания названий технических и тактических элементов и умение их показывать | 1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний |
| 1.2. Знание технических и тактических элементов футбола. |
| 1.3.Знание технико-тактических комбинаций |
| 2. Потребность заниматься | 2.1.Посещаемость занятий  2.2.Активность на занятиях | 2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения |
| 3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками | 3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность  3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях  3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников | 3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения |
| 4. Опыт соревновательной деятельности | 4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.  4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов | 4.Оценка, испытания, контроль |
| 5. Опыт ЗОЖ | 5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях  5.2.Самообслуживание, гигиена | 5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**ПО ФУТБОЛУ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 12-13-14 ЛЕТ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Дата проведения занятий** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Соблюдение ПДД по пути на занятие и обратно. ТБ на занятиях футболом. Спортивная форма и обувь. Правила игры. Ведение мяча серединой подъема |  | 1 |  | 1 |
| 2 | ОРУ на месте. Техника передвижений по площадке с мячом и без. Остановка и передача мяча. Игра в квадрат. |  | - | 1 | 1 |
| 3 | ОРУ в движении. Техника передвижений по площадке с мячом и без. Остановка и передача мяча. Игра в квадрат. |  | - | 1 | 1 |
| 4 | ОРУ в движении. Техника передвижений по площадке с мячом и без. Остановка и передача мяча. Игра в квадрат. |  | - | 1 | 1 |
| 5 | ОРУ в движении. Сдача контрольных нормативов. |  | - | 1 | 1 |
| 6 | ОРУ в движении. Ведение внешней и внутренней частями подъема. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 7 | ОРУ в движении. Ведение мяча с обводкой стоек. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 8 | ОРУ в движении. Ведение мяча с обводкой стоек, ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 9 | ОРУ в парах. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 10 | ОРУ в парах. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 11 | ОРУ в парах. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 12 | ОРУ в движении. Ведение мяча с обводкой стоек, ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 13 | Правила самоконтроля.  Тест прыжок с места. Сгибание рук в упоре. |  |  | 1 | 1 |
| 14 | ОРУ в движении. Ведение мяча с обводкой стоек, ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 15 | ОРУ в парах. Остановка мяча подошвой и передачи после остановки в зоны. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 16 | ОРУ на гибкость. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.  Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 17 | ОРУ на гибкость. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 18 | ОРУ в движении. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 19 | ОРУ в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Двухсторонняя игра. |  |  |  | 1 |
| 20 | ОРУ в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 21 | ОРУ в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 22 | ОРУ в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 23 | ОРУ в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 24 | ОРУ на месте. Передачи мяча в треугольнике, квадрате. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 25 | ОРУ на месте. Передачи мяча в треугольнике, квадрате. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 26 | ОРУ на месте. Передачи мяча в треугольнике, квадрате. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 27 | ОРУ в движении. Челночный бег с ведением мяча 5х10м. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 28 | ОРУ в движении. Челночный бег с ведением мяча 5х10м. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 29 | ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения­­­­­ и остановку. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 30 | ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения­­­­­ и остановку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 | 1 |
| 31 | ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения­­­­­ и остановку. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 32 | ОРУ на месте. Удар с места по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 33 | ОРУ на месте. Удар с места по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 34 | ОРУ на месте. Удар с места по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 35 | ОРУ, СПФ. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 36 | ОРУ, СПФ. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 37 | ОРУ, СПФ. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 38 | ОРУ, СПФ. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 39 | ОРУ, СПФ. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 32 | ОРУ, СПФ. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 33 | ОРУ в движении. Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 34 | ОРУ в движении. Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 35 | ОРУ в движении. Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 36 | ОРУ в движении. Взаимодействие защитника и вратаря. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 37 | ОРУ на месте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 38 | ОРУ на месте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 39 | ОРУ в движении. Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 40 | ОРУ в движении. Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 41 | ОРУ в движении. Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 39 | ОРУ в движении. Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 40 | ОРУ в движении. Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 41 | ОРУ на месте. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. |  | - | 1 | 1 |
| 42 | ОРУ на месте. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. |  |  | 1 | 1 |
| 43 | ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 44 | ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 45 | ОРУ в парах. Удары по мячу головой на месте на точность. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 46 | ОРУ в парах. Удары по мячу головой на месте на точность. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 47 | ОРУ в парах. Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией. Двухсторонняя игра. |  | - | 1 | 1 |
| 48 | Развитие футбола в Ростовской области.  Гигиенические знания. Подтягивания на перекладине. |  | 1 |  | 1 |
| 49 | ОРУ в движении. Тактические действия в защите, расстановка передвижения. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 50 | ОРУ в движении. Тактические действия в защите, расстановка передвижения. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 51 | ОРУ в движении. Тактические действия в защите, расстановка передвижения. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 52 | ОРУ в движении. Тактические действия полузащитника, расстановка передвижения. Двухсторонняя игра |  | - | 1 | 1 |
| 53 | ОРУ в движении. Тактические действия нападающего, расстановка передвижения. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 54 | ОРУ в движении. Персональная опека и комбинированная оборона. Игра в квадрат |  |  | 1 | 1 |
| 55 | ОРУ в движении. Персональная опека и комбинированная оборона. Игра в квадрат |  |  | 1 | 1 |
| 56 | ОРУ в движении. Персональная опека и комбинированная оборона. Игра в квадрат |  |  | 1 | 1 |
| 57 | ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 58 | ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 59 | ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. Двухсторонняя игра |  |  | 1 | 1 |
| 60 | ОРУ на месте. Групповые действия защитников. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 61 | ОРУ на месте. Групповые действия защитников. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 62 | ОРУ в движении. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 63 | ОРУ в движении. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 64 | ОРУ в движении. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 65 | ОРУ в движении. Розыгрыш стандартных положений. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 66 | ОРУ в движении. Розыгрыш стандартных положений. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 67 | ОРУ в движении. Вбрасывание мяча открывшемуся партнёру. Двухсторонняя игра. |  |  | 1 | 1 |
| 68 | ОРУ в движении. Передача мяча в заданную точку.  Игра в квадрат, треугольник. |  |  | 1 | 1 |
| 69 | ОРУ в движении. Передача мяча в заданную точку.  Игра в квадрат, треугольник. |  |  | 1 | 1 |
| 70 | ОРУ в движении. Контрольные нормативы. Оценка уровня физического развития. |  |  | 1 | 1 |
|  |  |  | 4 | 66 | 70 |

Условия реализации программы

Содержание обучения.

1. **Теоретические знания:**

*Теория:* Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведении соревнований.

История развития футбола в Ростовской области и в России.

Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов.

Самоконтроль

**Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.**

*Теория:* Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

**Тема 3. Основы техники и тактики игры**.

*Теория:* Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

*Практические занятия.* Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

**Тема 4. Методика обучения.**

*Практические занятия.* Методы тренировки ударов подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

**Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.**

*Практические занятия.* Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

**Тема 6. Психологическая подготовка.**

*Практические занятия.* Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.**

*Теория:* Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

**Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

**Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

**Тема 10. Судейская практика.**

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

**Контрольные упражнения и нормативы.**

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

**Система контроля**

**Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы**

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **этапный,**

**- текущий,**

**- оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Общими критериями оценки - состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;

- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков программы.

Таблица нормативов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | | |
|  | **Норматив** | | |
| **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** |
| Быстрота | Бег 30 метров | 5.1 | 4.9 | 4.5 |
| Бег 60 метров | 9.8 | 9.4 | 9.0 |
| Челночный бег 3/10м | 8.3 | 8.0 | 7.8 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  Прыжок с места | 1.80  170 | 185 | 190 |
| Прыжок в длину с разбега | 360 | 370 | 380 |
| Сила | Подтягивания на перекладине | 7 | 8 | 9 |
| Техническое мастерство | Удар по мячу ногой на точность | 50% | 45% | 40% |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 25 | 35 | 45 |
| Обводка стоек и удар по воротам | 6.8 | 6.7 | 6.6 |
| Вбрасывание аута | 10 | 11 | 12 |
| Жонглирование мячом(кол-во) | 7-8 | 10-12 | 15 и более |
|  | Удары на точность | 3-4 | 4-5 | 6-8 |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Бег на 30, 60, челночный бег, прыжок в длину с места, с разбега выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 12 лет – 14 с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

**Материально-технические условия реализации программы:**

1.Футбольное поле.

2. Спортивный городок.

3. Футбольные мячи.

4. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы).

5. Гимнастические маты.

6. Спортивная форма.

7.Секундомер

8. Свисток.

**Используемая литература**.

1. В.В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2019 г.
3. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография

Авторы: Губа В. П., Стула А., Кромке К.Год выпуска: 2017

1. Наступательная тактика в футболе. Авторы: Эйнс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон
2. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - Москва: **Наука,** 2008. - 336 c.