Управление образования муниципального образования
Красноармейский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской

Принята на заседании
методического совета МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
От «11» июня 2020 г.
Протокол № 3

Согласовано зам. директора по УВР
Н.Н. Черкасова

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ
ст. Полтавской
_____
«12» июня 2020 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (216 ч.)
Возрастная категория: 8-15 лет
Программа реализуется на бюджетной основе
ID программы в АИС Навигатор: 4191

Автор-составитель:
Коробка Н.Н.
Артёмов С.А.

тренер-преподаватель

ст. Полтавская, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка ……..……..…... 2

2. Учебный план ……..…… 6

3. Методическая часть ……...…..… 8

4. Система контроля …….. 12

5. Перечень информационного обеспечения …….. 14

# I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее - Программа) направлена на: – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; – отбор одаренных детей; – создание условий для физического воспитания и физического развития; – формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – футбол; – подготовка к освоению дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы, подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Педагогическая целесообразность программы обусловлена: тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по футболу, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей; Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов.

Уровень реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» является базовым.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- приказ Минспорта России от 19 января 2018 года N 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанпиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

***Направленность*** данной дополнительной общеобразовательной программы – ***физкультурно-спортивная***.

***Актуальность программы*** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, а также социализацию подростков через командную игру.

***Педагогическая целесообразность*** – содержание программы позволяет выявить талантливых обучающихся, способствовать личностному развитию и самоопределению. Программа составлена в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами футбола. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движения.

***Отличительные особенности:***

Отличительными особенностями являются:

- Естественность движений. В основе футбола лежат естественные движения: бег, прыжки, броски, передачи.

- Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся

мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

- Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребёнка, от "массового" образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей.

## 1.1 ***Цели и задачи образовательной программы***

*Цель образовательной программы «Футбол»:* формирование потребности в здоровом образе жизни; укрепление здоровья учащихся; гармоничное развитие личности; воспитание ответственности, навыков социального взаимодействия в соответствии с индивидуальными особенностями посредством обучения игре футбол.

*Задачи образовательной программы:*

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие коллективизма для успешной игры в футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

*Актуальность программы* состоит в том, что футбол - популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

1.2 ***Характеристика вида спорта: футбол***

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

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. В эту игру может играть каждый, она проста ив то же время, интересна. Во-первых, это прекрасное зрелище. Во- вторых, футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями, острое соперничество. И не только в этом заключается прелесть этого вида спорта. Футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу. Футбол - игра многогранная. Участвуя в футбольном матче, мы получаем удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать строптивый круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнерами.

Футбол- командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого

игрока в отдельности, сколько от умения этим игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Однако футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

1.3 ***Условия прохождения программы***

Программа предусматривает очную форму обучения, а так же возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Для обучения по программе принимаются юноши старше 6 лет, желающие заниматься спортом вне зависимости от уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

*Форма и режим занятий:*

Занятия проводятся на открытом воздухе (стадионе, спортивной площадке) и в спортивном зале. Продолжительность занятий - 3 раза в неделю по 2 часа. Количество занимающихся в группе – от 15 до 20 человек. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

*Формы проведения занятий:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- спортивно-массовые мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях.

*Методы обучения на занятиях:*

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

1. ***4. Срок обучения***

Срок реализации программы рассчитан на **1 год**.

Трудоемкость образовательной программы – **44** учебные недели. На весь период обучения по данной программе запланировано всего **– 264** учебных часа.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности тренера-преподавателя с детьми, в данной программе с группой детей.

***1. 5 Планируемые результаты освоения образовательной программы***

Предметные результаты.

К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:

- получают представление о развитии футбола в России, великих российских футболистах и тренерах;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влиянии различных упражнений на развитие организма;
- осваивают правила, технику и тактику игры;
- овладеют терминологией, принятой в футболе;
- приобретают знания о правилах соревнований;
- осваивают групповые и командные действия;

Личностные результаты

Программные требования к уровню воспитанности:

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимание и приятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Программные требования к уровню развития:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты

Учащиеся смогут:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви

## II УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся в течении учебного года. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики футбола.

### 3. Учебный план

Учебный план Программы составлен из расчёта 44 (36) недель занятий непосредственно в условиях учреждения, которые включают изучение и освоение предметных областей программы и осуществляются в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Учебный план на 36 учебных недель предусматривает работу тренеров-преподавателей по совместительству.

Учебный план программы содержит:

− Учебный план, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (таблицы № 2, 3);

− Календарный учебный план-график (Таблицы № 4, 5). Календарный учебный план-график составлен в соответствии Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2016г.)

В Программе учтено соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

*Таблица 1*

**Соотношение объемов и количества отводимых часов тренировочного процесса по предметным областям.**

| Предметные области | Процентное соотношение (%) | Количество часов в год | |
|---|---|---|---|
| | | На 44 нед | На 36 нед |
| Теоретические основы ФК и избранного вида спорта | 3-5 | 13 | 10 |
| Общая физическая подготовка | 30 - 40 | 105 | 86 |
| Специальная физическая подготовка | 20 - 30 | 80 | 65 |
| Технико-тактическая подготовка | 15 - 20 | 53 | 43 |
| Соревнования и контрольные испытания | 3 - 5 | 13 | 12 |
| ИТОГО: | 100 | 264 | 216 |

С учетом поставленных цели и задач данной Программы, соотношения объёмов и количества отводимых часов, учебный план составляется из расчета 44 недель (таблица № 2).

*Таблица 2*

**Учебный план распределения учебных часов на год.**

| Содержание/ предметные области | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Теоретические основы ФК и избранного вида спорта | 13 | 13 | | |
| Общая физическая подготовка | 105 | | 105 | Результаты тестирования уровня ОФП |
| Специальная физическая подготовка | 80 | | 80 | Результаты тестирования уровня ОФП |
| Технико-тактическая подготовка | 53 | 13 | 40 | Результат участия в соревнованиях |
| Соревнования и контрольные испытания | 13 | | 13 | Тестирование и участие в соревнованиях |
| ИТОГО: | 264 | 26 | 238 | |

С учетом поставленных цели и задач данной Программы, соотношения объёмов и количества отводимых часов, учебный план составляется из расчета 36 недель (таблица № 3).

*Таблица 3*

**Учебный план распределения учебных часов на год.**

| Содержание/ предметные области | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Теоретические основы ФК и избранного вида спорта | 10 | 10 | | |
| Общая физическая подготовка | 86 | | 86 | Результаты тестирования уровня ОФП |
| Специальная физическая подготовка | 65 | | 65 | Результаты тестирования уровня ОФП |
| Технико-тактическая подготовка | 43 | 8 | 32 | Результат участия в соревнованиях |
| Соревнования и контрольные испытания | 12 | | 12 | Тестирование и участие в соревнованиях |
| ИТОГО: | 216 | 18 | 198 | |

*Таблица № 4*

**Календарный учебный план-график на 44 учебные недели**

| Содержание занятий | Количество часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта | **13** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Общая физическая подготовка | **105** | 15 | 17 | 13 | 9 | 6 | 9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 5 | |
| Специальная физическая подготовка | **80** | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 4 | |
| Технико-тактическая подготовка:<br>- Техника игры<br>- Тактика игры | **53** | 2 | 2 | 2<br>2 | 3<br>2 | 3<br>2 | 4<br>2 | 4<br>2 | 4<br>2 | 4<br>2 | 4<br>2 | 3<br>2 | |
| Соревнования и контрольные испытания:<br>- Учебные и тренировочные игры<br>- Итоговая аттестация | **13** | 1 | | 1<br>1 | 1 | 1 | 1<br>1 | 1 | 1 | 1<br>2 | 1 | | |
| Массовые мероприятия и соревнования | в соответствии с планом работы | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов: | **264** | 24 | 28 | 26 | 24 | 20 | 26 | 26 | 26 | 22 | 26 | 16 | |

*Таблица № 5*

**Календарный учебный план-график на 36 учебных недель**

| Содержание занятий | Количество часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта | **10** | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| Общая физическая подготовка | **86** | 5 | 17 | 13 | 9 | 6 | 9 | 10 | 10 | 6 | 1 | | |
| Специальная физическая подготовка | **65** | 3 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 3 | | |
| Технико-тактическая подготовка:<br>- Техника игры<br>- Тактика игры | **43** | <br>2 | <br>2 | <br>2<br>2 | <br>3<br>2 | <br>3<br>2 | <br>4<br>2 | <br>4<br>2 | <br>4<br>2 | <br>4<br>2 | <br>1 | | |
| Соревнования и контрольные испытания:<br>- Учебные и тренировочные игры<br>- Итоговая аттестация | **12** | <br><br>1 | | <br>1 | <br>1 | <br>1 | <br>1<br>1 | <br>1 | <br>1 | <br>1<br>2 | <br>1 | | |
| Массовые мероприятия и соревнования | в соответствии с планом работы | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов: | **216** | 12 | 28 | 26 | 24 | 20 | 26 | 26 | 26 | 22 | 6 | | |

## III. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной.

### *Содержание программы*

**Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и спортивной форме. Массаж и самомассаж. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки.

4. Основы техники и тактики футбола. Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

5. Спортивные соревнования по футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу.

6. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Мячи. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

7. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности

Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

8. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола. «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

**Общая физическая подготовка.**

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

1. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
2. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.
3. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.
4. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в

высоту.

2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).

**Технико-тактическая подготовка.**

1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

2. Прием мяча. Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полувысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.

3. Ведение мяча и финты. Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.

4. Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

5. Отбор мяча. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

6. Атака. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

7. Оборона. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне.

*Таблица № 6*

**Распределение учебного материала технической подготовки для занимающихся по возрасту.**

| Приёмы игры | Возраст занимающихся | |
|---|---|---|
| | 6-9лет | 10-17лет |
| ***1.Техника полевых игроков*** | | |
| Ходьба в сочетании с бегом | + | + |
| Бег с изменением направления | + | + |
| Бег с изменением скорости | + | + |
| Бег с приставными шагами вправо-влево | + | + |
| Бег спиной вперёд | + | + |
| Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот | + | + |
| Бег зигзагом-с выпадом в стороны | | + |
| Бег с подскоками | | + |
| Бег с высоким подыманием бедра | + | + |
| Бег челночный | + | + |
| Передвижение в защитной стойке | + | + |
| Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + |
| Прыжки вперёд, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + |
| Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам | + | + |
| Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам | + | + |
| Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам | + | + |
| Удар носком по неподвижным и катящимся мячам | + | + |
| Удар пяткой | | + |
| Резаные удар внутренней частью подъёма | | + |
| Резаные удар внешней частью подъёма | | + |
| Удар-бросок стопой | + | + |
| Удар с лёта внутренней стороны стопы | | + |
| Удар с лёта серединой подъёма | | + |
| Удар с лёта внутренней частью подъёма | | + |
| Удар с лёта внешней частью подъёма | | + |
| Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта | + | + |
| Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков | | + |
| Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении | | + |
| Удар серединой лба из опорного положения | + | + |

| | | |
|---|---|---|
| Удар серединой лба в прыжке | | + |
| Удар боковой частью головы в опорном положении | | + |
| Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние | | + |
| Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы | + | + |
| Приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении | + | + |
| Приём (остановка) катящихся мячей подошвой | + | + |
| Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой | + | + |
| Приём (остановка) катящихся мячей серединой подъёма | + | + |
| Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении | | + |
| Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении | + | + |
| Приём (остановка) опускающихся мячей, бедром | + | + |
| Приём (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью | | + |
| Ведение мяча внутренней стороной стопы | + | + |
| Ведение мяча внутренней частью подъёма | + | + |
| Ведение мяча носком | + | + |
| Ведение мяча серединой подъёма | + | + |
| Ведение мяча внешней частью подъёма | + | + |
| Ведение мяча подошвой | + | + |
| Ведение мяча различными способами с изменением направления | + | + |
| Ведение мяча различными способами с изменением скорости | + | + |
| Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу | | + |
| Обманные движения без мяча | + | + |
| Финт «Проброс мяча мимо соперника» | | + |
| Финт «Остановка мяча подошвой» | + | + |
| Финт «Убирание мяча подошвой». | | + |
| Отбор мяча накладыванием стопы | | + |
| Отбор мяча выбиванием | | + |
| Отбор мяча перехватом | | + |
| Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. | + | + |
| Комплексное выполнение (сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом | + | + |
| ***2.Техника вратаря*** | | |
| Перемещение в воротах | + | + |
| Стойка вратаря | + | + |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном | + | + |

| | | |
|---|---|---|
| расположении стоп | | |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене. | + | + |
| Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. | + | + |
| Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. | | + |
| Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении | | + |
| Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении. | | + |
| Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места | + | + |
| Вбрасывание мяча из-за плеча в движении | | + |
| Вбрасывание мяча с боку с места | + | + |
| Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. | + | + |
| Выбивание мяча с рук | | + |
| Технические приёмы полевых игроков | + | + |

*Таблица № 7*

**Распределение учебного материала тактической подготовки для занимающихся по возрасту**.

| Тактические действия | Возраст занимающихся | |
|---|---|---|
| | 6-9 лет | 10-18 лет |
| ***1.Тактика игры в атаке*** | | |
| ***Индивидуальные действия*** | | |
| «Открывание» | + | + |
| Передачи | + | + |
| Ведение и обводка | + | + |
| Удары по воротам | + | + |
| ***Командные действия*** | | |
| Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами | + | + |
| Комбинация «Стенка» | | + |
| Комбинация «Скрещивание» | | + |
| Комбинация «Смена мест» | | + |
| Комбинация «Пропускание мяча» | | + |
| Комбинация при введении мяча из-за боковой линии | | + |
| Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля | | + |

| | | |
|---|---|---|
| Комбинация при розыгрыше угловых ударов | | + |
| Быстрое нападение | + | + |
| Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1 | | + |
| ***2.Тактика игры в обороне*** | | |
| ***Индивидуальные действия*** | | |
| Опека соперника без мяча | + | + |
| Опека соперника с мячом | | + |
| Разбор игроков команды соперников | + | + |
| Подстраховка | | + |
| ***Командные действия*** | | |
| Персональная оборона | + | + |
| Зонная оборона | + | + |
| Тактика игры вратаря | | |
| Выбор места в воротах | + | + |
| Игра на выходах | | + |
| Введение мяча в игру | + | + |
| Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов | | + |

## Методические материалы

| № | *Тема программы* | *Форма организации и проведения занятия* | *Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса* | *Дидактический материал, техническое оснащение занятий* |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Общие основы футбола ПП и ТБ | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала | Специальная литература, интернет-ресурсы, |
| 2 | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | Интернет-ресурсы, малый спортинвентарь (резина, гантели, тен.мячи и т.д. обучающегося |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером-преподавателем | Интернет-ресурсы, мелкий и средний спортинвентарь |
| 4 | Технико - тактическая подготовка | Групповая, , подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные игры. | Интернет-ресурсы, мелкий инвентарь обучающего (реина, гантели, тен.мячи и т.д. |
| 5 | Соревновательная подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах. УТЗ, Учебно-тренировочная игра. | соревновательный инвентарь (Мяч. Ворота с сеткой. Свисток Карточки. Секундомер. Угловые флажки. Перекидное табло со счетом. Табло замены игрока.) |

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

# IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и показательные выступления. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

На этом этапе подготовки юных футболистов игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на тренировках особое, наиболее значимое место. В этом возрасте юные футболисты приходят на тренировку играть, а не учиться. Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений учеников (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

***Формы проведения аттестации*** определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

*входной контроль* – сентябрь-октябрь,

*текущий контроль* – в течение учебного года;

*итоговая аттестация* – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Проведение входного контроля (диагностики) осуществляется самим педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению).

<u>Текущий контроль</u>

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и зачет по теории.

1. ***Оценочные материалы по теоретической подготовке***

| Основные вопросы, темы, разделы. |
|---|
| 1. История развития футбола в России.<br>2. Режим дня спортсмена.<br>3. Места занятий, оборудования инвентарь.<br>4. Техника безопасности.<br>5. Правила игры. |

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».

*Таблица № 8*

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе отделения футбола**

| № | *упражнения* | *баллы* | |
|---|---|---|---|
| **Быстрота** | | | |
| 1. | бег 30 м. (сек.) | 5 | 5,9 |
| | | 4 | 6,0 |
| | | 3 | 6,3 |
| | | 2 | 6,6 |
| | | 1 | 11,4 |
| **Скоростно-силовые качества** | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места(см) | 5 | 145 |
| | | 4 | 135 |
| | | 3 | 125 |
| | | 2 | 120 |
| | | 1 | 120 |
| **Ловкость** | | | |
| 3. | Челночный бег (3х10м) сек | 5 | 9,7 |
| | | 4 | 10,0 |
| | | 3 | 10,3 |
| | | 2 | 10,6 |
| | | 1 | 10,6 |
| **Сила** | | | |
| 4. | Поднимание туловища (количество раз за 20 сек) | 5 | 11 |
| | | 4 | 10 |
| | | 3 | 9 |
| | | 2 | 8 |
| | | 1 | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Выносливость** | | | |
| 5. | Бег без учета времени | зачет | 1000 |
| **Гибкость** | | | |
| 6. | Наклон вперёд со скамьи (см) | 5 | 11 и больше |
| | | 4 | от 0.5 до 10.5 |
| | | 3 | от 0 до -10 |
| | | 2 | от -10.5 до -20.5 |
| | | 1 | от -21 и меньше |

При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 06.12.2012г. № 412- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации
4. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
5. Приказом от 15.10.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

Литература по виду спорта

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 - 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010 - 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007 - 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010 - 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно- тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 - 152с.

Специальная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002 - 296с.
2. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Терра- Спорт, 2017.
3. Ден Бланк "IQ в футболе. Как обыграть соперника до начала матча" Москва 2017
4. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002 - 120с.
5. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, Манжелей И.В., 2015

Интернет – ресурсы:

1. https://kubansport.krasnodar.ru/ - Вэб-сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края
2. premierliga.ru – сайт Российской Премьер Лиги
3. https://minsport.gov.ru/- Вэб-сайт Министерства спорта РФ.
4. https://ru.uefa.com/ - Официальный **сайт** европейского футбола | **UEFA**
5. https://rfs.ru/ - Официальный **сайт** Общероссийской общественной организации РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ