

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по футболу»

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
«ДЮСШ по футболу»

Протокол № 3 от 17.06.2022

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом «МБУДО ДЮСШ по футболу»
от 17.06.2022 г. № 54
Директор МБУДО «ДЮСШ по футболу»

_____ Л.А. Расковалова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы программы:

Расковалова Лариса Адильшаевна – директор, Отличник ФКиС

Гладышева Галина Евгеньевна – зам. директора по УВР

Храпов Дмитрий Николаевич – методист

Семенов Максим Александрович – тренер-преподаватель, 1 кв. категория

Кифа Сергей Александрович – тренер-преподаватель, 1 кв. категория

Мотадели Мамука Самедович – тренер-преподаватель, 1 кв. категория, Отличник ФКиС

г. Кировск

2022 год

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	8
3	Содержание изучаемого курса	10
4	Календарный учебный график	20
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	20
6	Формы аттестации	22
7	Планируемые результаты освоения образовательной Программы	23
8	Техника безопасности на занятиях по футболу	25
9	Информационно-методическое обеспечение	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по

спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Актуальность Программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Успешность обучению футболу детей, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники футбола.

Цель Программы:

обучить детей основам игры в футбол, сформировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических

качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий футболом.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Данная Программа участвует в персонифицированной форме обучения.

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Объем Программы: 216 часов в год (36 недель)

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академическому часу (1 академический час - 45 минут), 6 часов в неделю.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения по Программе: очная

*Численный состав занимающихся,
максимальный объем учебно- тренировочной работы
и требования по физической подготовке*

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет.	Минимальное/максимальное число занимающихся в группе.	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по физической подготовке на конец учебного года.
Спортивно-оздоровительный этап				
1 год	7	15-25	6	Контрольные испытания по общефизической и специальной физической подготовке

Условия отбора обучающихся - принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и заявлением от родителей.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию. которых

Данная программа разноуровневая, описывающая систему разных уровней сложности и соответствующие им достижения участников программы, а также критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание достижений обучающихся на конец учебного года. Особенностью программы является доступность освоения любого раздела для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Планируемые результаты по уровням

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p><u>Должны знать:</u></p> <p>Термины игры в футбол, требования правил игры в футбол, правила безопасности.</p> <p><u>Должны уметь выполнять:</u></p> <p>упражнения для развития физических качеств, ведение мяча, передачу мяча, удары в ворота, простые игровые приемы.</p>	<p><u>Должны знать:</u></p> <p>Термины игры в футбол, требования правил игры в футбол, правила безопасности, амплуа игроков.</p> <p><u>Должны уметь выполнять:</u></p> <p>упражнения для развития физических качеств, футбольные тесты, ведение мяча, передачи, удары в ворота с ведением мяча, простые игровые приемы, простые командные действия.</p>	<p><u>Должны знать:</u></p> <p>Термины игры в футбол, требования правил игры в футбол, правила безопасности, амплуа игроков, действия по нападению и защите.</p> <p><u>Должны уметь выполнять:</u></p> <p>упражнения для развития физических качеств, футбольные тесты, ведение мяча, передачи, удары в ворота с ведением мяча, простые игровые приемы, простые командные действия по защите и нападению, финты, футбольные связки в парах, в тройках.</p>

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Модуль № 1 персонифицированная форма	Модуль № 2
	6 часов в неделю	6 часов в неделю
	12 недель в учебном году	24 недели в учебном году
Теоретическая подготовка	3	3
Общая физическая подготовка	27	46
Специальная физическая подготовка	9	22
Техническая подготовка	11	26
Тактическая подготовка	9	20
Игровая подготовка	9	10
Нормативы по ОФП	1	2
Участие в соревнованиях		9
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии	3	6
Общее количество часов в год	72	144

модуль 1

Годовой план-график подготовки

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1							3
ОФП	9	9	9							27
СФП	3	3	3							9
Техническая подготовка	3	4	4							11
Тактическая подготовка	3	3	3							9
Игровая подготовка	3	3	3							9
Нормативы по ОФП	1									1

Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии	1	1	1							3
Всего часов:	24	24	24							72

Годовой план-график подготовки
модуль 2

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Теоретическая подготовка				1			1	1		3
ОФП				9	3	6	10	10	8	46
СФП				4	3	4	4	4	3	22
Техническая подготовка				4	3	4	6	6	3	26
Тактическая подготовка				4	3	3	4	3	3	20
Игровая подготовка				4	2	3		1		10
Нормативы по ОФП									2	2
Участие в соревнованиях				1	1	1	2	2	2	9
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии				1	1	1	1	1	1	6
Всего часов:				28	16	22	28	28	22	144

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

(Для обучающихся 7-10 лет)

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Основы техники безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
2. Гигиенические требования к обучающимся. Режим дня, питание, сон.
3. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка.
4. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
5. Простые правила игры в футбол.
6. Простые правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры.

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гимнастической палкой.

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

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м

Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

«Челночный бег с мячом»: 2x10, 4x5, «Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

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

3) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

Бег обычный и приставным шагом. Бег по прямой с мячом. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его корпусом от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Тактическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 6 – 8 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения

Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

Тактика защиты

Разучивание навыка «отбора мяча» при различных ситуациях – игра 1х1 (защитник-нападающий).

Учебные и тренировочные игры 1х1, 2х2 при развитии индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

(Для обучающихся 11-17 лет)

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.

2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физический культура, как средство всестороннего развития личности; ДЮСШ - её задачи и содержание деятельности).

3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.

4. Основы техники и тактики игры в футбол.

5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.

6. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)

7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правил личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.

8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.

9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения

на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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

Упражнения с гимнастической палкой.

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

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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

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

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам;

с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения,

между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Тактическая подготовка

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий, тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительные воздействия спорта. Главное воспитать чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством, патриотом своей Родины. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребенка. Задача тренера-преподавателя подготовить ребенка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях, привить желание систематически заниматься физической культурой и спортом.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия для спортивно-оздоровительных групп – это прежде всего переход на другой вид деятельности, гармоничное сочетание труда и отдыха, работы и развлечения. Для этого можно применять:

- расслабление в состоянии покоя (на гимнастических матах);
- подвижные игры, не связанные с видом спорта;
- упражнения для активного отдыха и расслабления (на растяжение).

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 36 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 мая (с 01 по 15 сентября комплектование учебных групп).

Режим и продолжительность учебных занятий с 8.00 до 20.00 часов. Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час - 45 минут).

Каникулярными днями являются все общегосударственные праздники, каникулы с 31 декабря по 08 января (п. 3, ст. 41, гл. 2 ФЗ – 273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.)

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психолого-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – **главная цель обучения детей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки футболу.**

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы отделения по футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Учебно-методическое обеспечение реализации программы

-дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Интернет-ресурсы и электронные ресурсы

<http://window.edu.ru/>

<http://fcior.edu.ru/>

<http://www.edu.ru/>

<http://school-collection.edu.ru>

Оснащение и оборудование

- Большое футбольное поле 6144 кв.м
- Малое футбольное поле1500 кв. м
- Здания раздевалок лит. А
- Здания раздевалок лит. Б
- футбольные ворота
- футбольные мячи
- стойки футбольные
- скакалки
- мяч волейбольный
- жгуты, экспандеры
- фишки переносные
- накидки
- мячи мини-футбольные
- флажки угловые
- планшет магнитный
- сетка для мячей
- компрессор для накачивания мячей
- игровая форма двух цветов

Кадровое обеспечение

Квалифицированные тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает начальную и итоговую оценку результатов обучения.

Начальная оценка проводится в сентябре и включает в себя:

тестирование по общей физической подготовке направленное на определение исходного уровня общей физической подготовленности детей.

Итоговая аттестация проводится в мае

Итак, к концу учебного года мы сможем оценить показатели ОФП, педагогическую целесообразность учебно-тренировочного процесса, путём анкетирования группы с расчётом среднего результата и сравнения начальных и итоговых результатов.

Требования по общефизической и специальной физической подготовке (сентябрь, май)

(Для обучающихся 7-10 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
Быстрота	Бег 30 м (секунды)	6.6 – 3 балла 7.2 – 2 балла 7.8 – 1 балл
	Челночный бег 3x10 (секунды)	8.3 – 3 балла 8.9 – 2 балла 9.5 – 1 балл
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140 – 3 балла 130 – 2 балла 120 – 1 балл
	Прыжок вверх со взмахом руками (см)	14 см – 3 балла 11 см – 2 балла 5 см – 1 балл

(Для обучающихся 11-17 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
	Бег 60 м (секунды)	11.8 – 3 балла

Быстрота		12.4 – 2 балла 13.0 – 1 балл
	Челночный бег 3x10 (секунды)	9.3 – 3 балла 9.9 – 2 балла 10.5 – 1 балл
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140 – 3 балла 130 – 2 балла 120 – 1 балл
	Прыжок вверх со взмахом руками (см)	16 см – 3 балла 14 см – 2 балла 11 см – 1 балл

На конец учебного года улучшение результатов тестов, в сравнении с сентябрьскими.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате обучения по данной Программе обучающиеся должны иметь следующие знания и умения:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия футболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях футболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Футбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в футболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Футбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом активное использование футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по футболу.

К концу обучения по программе, обучающиеся овладеют следующими умениями и навыками:

будут знать:

- технику безопасности на занятиях футболом;
- историю развития футбола в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание;
- правила соревнований по футболу.

будут уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- активно сотрудничать с другими ребятами на занятиях, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;

- знать основы судейства;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;

демонстрировать:

- технические и тактические действия игры в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

получат опыт:

- участия в соревнованиях

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
- слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
- выполнение тренировочного задания без разминки.

1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по футболу тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.

2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя.

3.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.

3.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.

3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

9. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- a. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
- b. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
- c. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.
- d. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
- e. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
- f. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.
7. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.