

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
«Я обучаюсь футболу»**

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

Никифоров Андрей Александрович – тренер-преподаватель

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

Сизиков Виктор Юрьевич – тренер-преподаватель

г. Кировск

2022 год

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Содержание изучаемого курса	7
4	Календарный учебный график	17
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	17
6	Формы аттестации	19
7	Планируемые результаты освоения образовательной Программы	20
8	Техника безопасности на занятиях по футболу	21
9	Информационно-методическое обеспечение	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я обучаюсь футболу» 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».

Данная программа направлена на физическое развитие ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Занятия футболом способствуют развитию быстроты, ловкости, координации движений, двигательной реакции, ориентировке в пространстве. Игры с мячом развивают навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, смелости, решительности. Дети учатся управлять своим поведением в различных игровых ситуациях.

Социальное развитие ребенка в игре предполагает ориентирование детей на сферу общения и сотрудничества, умение принимать чужие ситуации, как свои. Именно эта способность понимать и чувствовать позицию другого человека составляет фундамент общения друг с другом и со взрослыми.

Во время игры дети испытывают самый широкий диапазон переживаний, так же учатся взаимодействовать, сотрудничать, командовать, уступать и т.д.

Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у школьников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Достаточная физическая активность детей во время спортивных игр и тренировок, подкрепляющаяся соответствующей тренировкой основных физиологических систем организма (нервной, сердечно –сосудистой и дыхательной) является одним из факторов сохранения и улучшения здоровья, повышения жизненного тонуса.

Актуальность Программы состоит в том, что в процессе занятий-тренировок дети получают элементарные сведения о методах освоения двигательных действий, у них формируются такие качества личности, как компетентность (владение своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту), умение адекватно реагировать на изменение окружающей обстановки. Ребенок подводится к самостоятельному и творческому использованию результатов двигательной деятельности в разных пространственных средах

Цель Программы:

обучить школьников основам игры в футбол, обеспечить всестороннее физическое развитие ребенка, привить ценность здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающая:

- обучить основам игры в футбол;
- научить взаимодействию с другими игроками.

Развивающая:

- развить физические качества – ловкость, быстроту, координационные способности, точность движений, глазомер, выносливость.
- развить морально-нравственные качества – смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.
- развить простейшие тактико-технические действия с мячом – ведение, удар, передача мяча, обводка.

Воспитательная:

- привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни;
- воспитать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения, чувство команды.

Данная Программа участвует в персонифицированной форме обучения.

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Объем Программы: 72 часа в год (36 недель)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час - 45 минут), 2 часа в неделю

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

Форма обучения по Программе: очная

**Численный состав занимающихся,
максимальный объём 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	2	Контрольные испытания по 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.

Данная программа предполагает принцип разноуровневости. Под разноуровневостью понимается соблюдение таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Данная программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы. Реализация разноуровневой программы создает условия для удовлетворения образовательных потребностей как детей одаренных, так и проявляющих обычные способности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	2 часа в неделю
	36 недель в учебном году
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	11
Техническая подготовка	11
Тактическая подготовка	9
Игровая подготовка	2
Тестирование, участие в соревнованиях	4
Инструктаж по технике безопасности	3
Общее количество часов в год	72

Годовой план-график подготовки

Виды подготовки	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Теоретическая подготовка	1						1			2
ОФП	3	3	4	4	3	4	4	3	2	30
СФП	1	1	1	2	1	1	2	1	1	11
Техническая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	11
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Игровая подготовка								1	1	2
Тестирование Игры	1							1	2	4
Инструктаж по т/б	1			1		1				3
Всего часов:	9	6	7	10	6	8	10	8	8	72

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 - 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, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, 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 1x1 (защитник-нападающий).

Учебные и тренировочные игры 1x1, 2x2 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, брус, 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 с 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.

Многokrратно 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 проведённых 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 партнёру).

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 боль-

шие 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 права 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 2 раза в неделю по 1 академическому часу (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

5.1. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

5.2. Интернет-ресурсы и электронные ресурсы

<http://window.edu.ru/>
<http://fcior.edu.ru/>
<http://www.edu.ru/>
<http://school-collection.edu.ru>

5.3 Оснащение и оборудование

- Большое футбольное поле 6144 кв.м
- Малое футбольное поле 1500 кв. м
- Здания раздевалок лит. А
- Здания раздевалок лит. Б
- футбольные ворота
- футбольные мячи
- стойки футбольные
- скакалки
- фишки переносные
- накидки
- мячи мини-футбольные
- флажки угловые
- планшет магнитный
- сетка для мячей
- компрессор для накачивания мячей
- игровая форма двух цветов

5.4. 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
Быстрота	Бег 60 м (секунды)	11.8 – 3 балла 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

По окончании учебного года, обучающиеся должны иметь следующие знания и умения:

Личностные результаты

- уметь выполнять задания в парах, командах;
- развивать коллективизм, взаимопомощь, взаимное уважение к своей команде и к тренеру-преподавателю.

Метапредметные результаты

- знать основные правила игры в футбол;
- повысить уровень физических качеств.

Предметные результаты

- уметь выполнять передвижения в футболе;
- уметь выполнять ведение мяча, передачи.

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, ботсы, 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. 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.