ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «ШИННИК»

150040, г.Ярославль, пл.Труда, 3

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом Учреждения

(протокол от «30» декабря 2022 г.)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧУ ДО «ЦПЮФ футбольного клуба «Шинник»

_____Г.М. Хайрулин

(приказ от «30» декабря 2022 г. № 621)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

в области физической культуры и спорта по футболу

Вид спорта: футбол

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

г. Ярославль

2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....3
2. Учебный план 5
3. Календарный учебный график.....6
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....9
5. Оценочный материал.....11
6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы.....12
7. Перечень учебно-методических материалов.....15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по футболу разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» была использована: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2011г. М.А.Годик, Г.л. Борознов.

Футбол – (от англ. Foot – ступня, boll – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем соперник. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам).

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. Поле для игры — прямоугольник длиной 90—110 м и шириной 45—90 м. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды.

Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы. Отдельная футбольная игра называется - матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. По договорённости длительность тайма может быть изменена. Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого
все полномочия.

Футбол – командная игра, являющаяся в настоящее время самым популярным и массовым видом спорта, что дает ему право носить звание «король спорта». Футбол называют спортом номер один.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по физической культуре и спорту по футболу - физкультурно-спортивная.

Цель программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы - формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий футболом, популяризация данного вида спорта. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

Отличительная особенность программы:

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре футбол.

Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности

учащихся, увеличение мышечной силы в период обучение и формирование координационных способностей.

Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 10 до 17 лет. Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 –7 см. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 –6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет. Когда длина тела прибавляется за год на 7 –9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, а у девочек – в 11 – 12 лет. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 – 2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуализации обучения. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

К задачам физического воспитания детей среднего школьного возраста следует отнести:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Задачи программы:

Предметные:
• ознакомить с историей развития футбола;
• изучить правила игры в футбол;
• выполнять правила игры в футбол;
• уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
• освоить технику и тактику игры в футбол;
• ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
• способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Личностные:
• формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
• воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
• воспитание социальных норм поведения;
• умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
• формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:
• умение принимать и сохранять учебную задачу;
• умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
• умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера-преподавателя, обучающихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:
• умение выделять суть учебной задачи;
• умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:
• умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
• умение слушать и задавать вопросы;
• умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:
• развитие силы, ловкости, координации движений, тактического и критического мышления, самостоятельности в принятии решений, физической выносливости.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Контингент обучающихся

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа: 10-17лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 10 лет

Для комплектовании группы по футболу по данной программе проводится отбор детей. На обучение допускаются лица с 10 лет, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинские справки о допуске к занятиям и соревнованиям по футболу с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения).

Группа формируется с разностью в возрасте не более 2-х лет. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбол.

Планируемые результаты освоения программы:

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся ***должны знать***:

1.Правила техники безопасности;
2.Правила игры;
3.Терминологию футбола.

Должны уметь:

1.Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2.Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3.Обладать тактикой атаки и обороны;

Должны иметь навыки:

1.Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
4. Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы - 1 год.

Занятия в группах ежегодно начинаются 1 сентября. Занятия проводятся по плану, рассчитанному на 50 учебных недель - годовой цикл подготовки, из которых 2-4 недели могут приходится на самоподготовку.

Группы формируются согласно возраста обучающихся (10-17 лет).

Программа рассчитана на 200-300 часов в год, 4-6 часов в неделю, в том числе на контрольные и практические работы. Занятия 2-5 раз в неделю.

№	Содержание занятий	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
		4-6	
1	Теоретическая подготовка	14-21	Беседа (устный опрос)
2	Общая физическая подготовка	108-133	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	44-90	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	34-56	мониторинг индивидуальных достижений
5	Итого часов в год	200-300	
6	В том числе: Самостоятельная работа на период болезни, карантина и т.д.	15	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает календарный учебный график из расчета 50 недель. Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается ежегодный график проведения занятий по группам, утвержденный директором.

Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов. Количество часов в неделю для спортивно-оздоровительных групп определяется в зависимости от уровня подготовки обучающихся, количества обучающихся.

Годовой приблизительный календарный учебный график учебный год.

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года — 01 сентября;

Окончание учебного года — 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 50 недель учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность учебной недели шестидневная рабочая неделя.

Режим занятий - по утвержденному расписанию.

Продолжительность занятий 1-2 часа с учетом перерыва. Продолжительность активной части занятия – 90 минут, делится на 2 части по 45 минут каждая. Перерыв между первой и второй частью занятий 15 минут. (Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи».) Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены. По окончанию занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

Начало занятий 8:00

Окончание занятий 20:00

Примерный учебный план распределения учебных часов (50 недель,4 часа в неделю, 200 часов в год)

№	Разделы/месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	14
2	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3	Специальная физическая	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	44
4	Технико-тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	34
5	Итого часов	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	17	17	200
6	**Самостоятельная работа** предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану (на период болезни, карантина и т.д.).													

Примерный учебный план распределения учебных часов (50 недель,6 часов в неделю, 300 часов в год)

№	Разделы/месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	21
2	Общая физическая подготовка	10	9	9	7	15	10	11	14	12	12	12	12	133
3	Специальная физическая	8	8	8	8	3	8	8	7	8	8	8	8	90
4	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	7	5	5	5	3	4	4	4	4	56
5	Итого часов	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	**Самостоятельная работа** предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану (на период болезни, карантина и т.д.).													

Тематическое планирование

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 50 недель.

№	Наименование темы	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	4 - 6
	Теория	**14 -21**
1	Физическая культура и спорт в России	2 -3
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2 - 3
3	Основы техники и тактики футбола	3- 4
4	Спортивные соревнования по футболу	2 - 3
5	Места занятий, оборудование и инвентарь	1 -2
6	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности	2 -3
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1 -2
	Промежуточная аттестация	**1 -1**
	ОФП	**108 - 133**
1	Сила	20 - 25
2	Быстрота	22 - 27
3	Гибкость	15 - 20
4	Ловкость	16 -17
5	Выносливость	10 - 20
6	Подвижные игры	14 - 23
	Промежуточная аттестация	**1 -1**
	СФП	**44-90**
1	Прыгучесть	8 -18
2	Быстрота движений	12 -25
3	Игровая ловкость	23 -47
	Промежуточная аттестация	**1**
	Технико-тактическая подготовка	**34 - 56**
1	Перемещение, стойка игрока, повороты	4 - 8
2	Прием мяча	7 -10
3	Ведение мяча и финты	4 -10
4	Удары по мячу ногами и головой	6 -10
5	Отбор мяча, атака, оборона	10 -13
6	Участие в соревнованиях, товарищеские игры	5 -6
	Промежуточная аттестация	**1 - 1**
	Итого часов	200 -300

4. Рабочие программы изучаемых разделов

4.1 Рабочая программа учебного раздела

«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. Общие представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. 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.

4. Спортивные соревнования по футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья,2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

6.Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности

Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

7. **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

4.2. Рабочая программа учебного раздела

Введение в программу:

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;

• правила поведения в образовательном учреждении;
• требования к форме одежды и обуви

Беседа:

О значении спорта в жизни человека. Футбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Программа обучения. МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» - учреждение дополнительного образования.

Опрос:

Знания о футболе.

Теория:

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся.

Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Практика:

Входной контроль физической подготовки.

- Общая физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

- Специальная физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом.

Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 18од. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

- Техническая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

Практические занятия:

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

- Тактическая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

Практические занятия:

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 при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: 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. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

5. Оценочные материалы

Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся. Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия.

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами **аттестационной комиссии.**

Формы проведения аттестации.

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос).
Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.
Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.
Раздел «Технико- тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений в процессе обучения.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Порядок оценивания результатов:

-«Теоретическая подготовка» проводится в форме беседы (устный опрос), на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается **оценкой «зачет» или «незачет».**

-«Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» проводится в виде сдачи контрольных нормативов и заканчивается **оценкой «сдано» или «не сдано».**

-«Технико–тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей), выполнения технико – тактических приемов в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов и соревнований с выставлением оценки **«зачет» или «незачет».**

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо:

- выполнить не менее 70% упражнений по ОФП и СФП
- получить «зачет» по теоретической и технико-тактической подготовки.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по Программе. Форма справки утверждается директором Учреждения.

Оценочные материалы.

Теоретическая подготовка

Основные вопросы, темы, разделы.
1. Режим дня спортсмена. 2. Места занятий, оборудования инвентарь. 3. Техника безопасности, травматизм. 4. Правила игры, соревнований. 5.Основы техники и тактики футбола

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме беседы (устный опрос) (при ответе на 60 % вопросов) на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. По итогам ставится оценка «зачет» или «незачет».

Нормативы общей физической и специально физической подготовке

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка	
		зачет/не зачет	
		м	д
Общая подготовка			
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	10-11	11.9	12.2
Бег 30 м/с	10-11	5.6	5.9
	12	5.4	6.0
	13	5.4	5.9
	14	5.2	5.8
	15	5.0	5.7
	16	4.9	5.6
	17	4.6	5.4
Челночный бег 30 м (3 х 10 м)	12	9.8	10.2
	13	9.6	10.0
	14	9.4	9.8
	15	9.0	9.6
	16	8.6	9.5
	17	8.3	9.3
Прыжок в длину с места, см.	10-11	175	168
	12	185	175
	13	195	180
	14	210	185
	15	220	190
	16	225	200
	17	230	205
	Специальная подготовка		

Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	10-11	21	15
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	12	11	7
	13	16	8
	14	22	13
	15	27	18
	16	31	22
	17	35	25
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	10-11	6.1	6.5
	12	5.7	6.0
	13	5.6	5.9
	14	5.5	5.8
	15	5.4	5.7
	16	5.3	5.6
	17	5.2	5.5
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	2	1
	13	3	2
	14	4	3
	15	5	4
	16	6	5
	17	7	6

Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

Методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки, засчитывается лучший результат.

Удар по мячу на точность – Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Вбрасывание мяча руками на дальность (м) - Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

по технико-тактической подготовке:

Тесты (содержание)

Ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу: (по неподвижному мячу, по движущемуся мячу), обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости).

Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

Промежуточная аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя (применение обучающимися изученного материала на учебно- тренировочных занятиях). По итогам ставится оценка «зачет» или «незачет».

6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Форма организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.
- самостоятельная работа применяется при отсутствии замены проведения тренировок другим тренером-преподавателем, задание выдается каждому обучающему с учетом приобретенных навыков в данном виде спорта с последующим контролем результатов.

Требования к материально- техническому обеспечению:

- наличие зала, футбольного поля для проведения занятий.
- иные помещения и оборудование:

• помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков раздельные;

• туалетные комнаты;

• комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для освоения Программы.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
	Мяч для футбола Размер 4	шт.	15
	Мяч для футбола Размер 5	шт.	15
	Ворота для футбола	шт.	2

	Мягкие накладки на стойки ворот защитные	шт.	4
	Флажки (для обозначения границ поля)	шт.	14
	Флагштоки для крепления флажков	шт.	14
	Ворота переносные уменьшенных размеров	шт.	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
	Конусы	Высота 30 см	20
	Фишки (маркеры)	шт.	2 0
	Манишки	шт.	20
	Барьеры (высота 15 см)	шт.	20
	Барьеры (высота 32 см)	шт.	20
	Тренировочная «лесенка»	шт.	2
	Мяч набивной (медицин-бол)	2 кг	5
	Мяч набивной (медицин-бол)	5 кг	5
	Насос для мячей	шт.	3
	Сетка для переноски мячей	шт.	3
	Секундомер, аптечка, заморозка, насос ручной для мячей.	шт.	по 1 минимум

7. Перечень учебно-методического материала

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
2. Футбол для юношей. Дегель Э., Рогальский Н. Москва, 2001, Ф и С. Учебное пособие для тренеров.
3. Футбол. Техника Чанади А. Москва 2003 Ф и С.
4. Футбол. Стратегия Чанади А. Москва 2005 Ф и С.

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал http://www.edu.ru/

Российский футбольный союз https://rfs.ru/projects/russianfootball/futbolvshkole

Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/