

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Судогодец»»**

Принято
на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБУ ДО «СШ «Судогодец»»

В.Г. Арсентьев
« 31 » « 08 » 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»**

Срок реализации – 3 года

2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии со следующими документами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Министерства образования и науки Российской Федерации.

- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении футбол.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - базовый.

Актуальность 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.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий, включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направляют свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Отличительные особенности. Футбол - спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости,

что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Цель 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.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации.

Адресат программы. К занятиям допускаются лица в возрасте от 5 до 7 лет не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по футболу. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная

Срок реализации программы: 3 года, (756 часа).

Возраст обучающихся: 5-18 лет.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую

подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбол.

Наполняемость группы: минимальная 15 человек, максимальная 25 человек.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Режим учебно-тренировочных занятий:

- 1 год обучения - 252 часов, 3 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения - 252 часов, 3 раза в неделю по 2 часа;
- 3 год обучения - 252 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения образовательной программы составляет 42 недели.

Период реализации с 01 сентября по 30 июня.

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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий

и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты:

- укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение техники и тактики игры в футбол, формирование интереса к игре в футбол, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях;

- владение волевыми, моральными, этическими и эстетическими качествами;

- вовлечение в систему регулярных занятий.

Предметные результаты:

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории её развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

- приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и специально физической подготовке по виду спорта футбол, истории его развития;

- владение гигиеническими знаниями и навыками;

- приобретение знаний о самоконтроле;

- приобретение знаний о правилах игры в футбол;

- укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью;

- повышение уровня физического развития обучающихся;

- приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

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. Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		тест
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	
1.2.	Развитие футбола в России	1	1	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	-	
1.4.	Правила игры в футбол.	4	4	-	
1.5.	Место занятий, оборудование.	2	2	-	
2	Общая и специальная физическая подготовка.	92	12	80	выполнение нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	12	2	10	
2.2.	Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.)	12	1	11	
2.3.	Акробатические упражнения.	11	2	9	
2.4.	Упражнение в висах и упорах.	11	2	9	
2.5.	Легкоатлетические упражнения.	12	1	11	
2.6.	Подвижные игры и эстафеты	11	1	10	
2.7.	Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты.	12	2	10	

2.8.	Специальные упражнения для развития ловкости.	11	1	10	
3.	Техника игры в футбол.	72	3	69	Применение изученного материала в игровой форме
3.1.	Техника передвижения.	12	1	11	
3.2.	Удары по мячу ногой.	12	-	12	
3.3.	Удары по мячу головой.	10	-	10	
3.4.	Остановка мяча.	10	-	10	
3.5.	Обманные движения (финты).	8	1	7	
3.6.	Отбор мяча.	7	-	7	
3.7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	7	1	6	
3.8.	Техника игры вратаря.	6	-	6	
4	Тактика игры в футбол.	36	6	30	Применение изученного материала в игровой форме
4.1.	Тактика нападения.	18	3	15	
4.2.	Тактика защиты.	18	3	15	
5	Игровая подготовка	36	-	36	Контрольная игра
6	Соревновательная подготовка	6	-	6	
	ИТОГО	252	29	223	

2.1. Учебный (тематический) план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		тест
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	
1.2.	Развитие футбола в России	1	1	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	-	
1.4.	Правила игры в футбол.	4	4	-	
1.5.	Место занятий, оборудование.	2	2	-	
2	Общая и специальная физическая подготовка.	92	12	80	выполнение нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	12	2	10	
2.2.	Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.)	12	1	11	
2.3.	Акробатические упражнения.	11	2	9	
2.4.	Упражнение в висах и упорах.	11	2	9	
2.5.	Легкоатлетические упражнения.	12	1	11	
2.6.	Подвижные игры и эстафеты	11	1	10	
2.7.	Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты.	12	2	10	
2.8.	Специальные упражнения для развития ловкости.	11	1	10	
3.	Техника игры в футбол.	72	3	69	Применение изученного материала в игровой форме
3.1.	Техника передвижения.	12	1	11	
3.2.	Удары по мячу ногой.	12	-	12	
3.3.	Удары по мячу головой.	10	-	10	

3.4.	Остановка мяча.	10	-	10	
3.5.	Обманные движения (финты).	8	1	7	
3.6.	Отбор мяча.	7	-	7	
3.7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	7	1	6	
3.8.	Техника игры вратаря.	6	-	6	
4	Тактика игры в футбол.	36	6	30	Применение изученного материала в игровой форме
4.1.	Тактика нападения.	18	3	15	
4.2.	Тактика защиты.	18	3	15	
5	Игровая подготовка	36	-	36	Контрольная игра
6	Соревновательная подготовка	6	-	6	
	ИТОГО	252	29	223	

2.2. Учебный (тематический) план третьего года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		тест
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	
1.2.	Развитие футбола в России	1	1	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	-	
1.4.	Правила игры в футбол.	4	4	-	
1.5.	Место занятий, оборудование.	2	2	-	
2	Общая и специальная физическая подготовка.	92	12	80	выполнение нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	12	2	10	
2.2.	Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.)	12	1	11	
2.3.	Акробатические упражнения.	11	2	9	

2.4.	Упражнение в висах и упорах.	11	2	9	
2.5.	Легкоатлетические упражнения.	12	1	11	
2.6.	Подвижные игры и эстафеты	11	1	10	
2.7.	Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты.	12	2	10	
2.8.	Специальные упражнения для развития ловкости.	11	1	10	
3.	Техника игры в футбол.	72	3	69	Применение изученного материала в игровой форме
3.1.	Техника передвижения.	12	1	11	
3.2.	Удары по мячу ногой.	12	-	12	
3.3.	Удары по мячу головой.	10	-	10	
3.4.	Остановка мяча.	10	-	10	
3.5.	Обманные движения (финты).	8	1	7	
3.6.	Отбор мяча.	7	-	7	
3.7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	7	1	6	
3.8.	Техника игры вратаря.	6	-	6	
4	Тактика игры в футбол.	36	6	30	Применение изученного материала в игровой форме
4.1.	Тактика нападения.	18	3	15	
4.2.	Тактика защиты.	18	3	15	
5	Игровая подготовка	36	-	36	Контрольная игра
6	Соревновательная подготовка	6	-	6	
	ИТОГО	252	29	223	

3. Содержание программы.

3.1. Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие футбола в России.

Теория: Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Практика: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

4. Правила игры в футбол.

Теория: Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика: Соблюдение правил при игре.

5. Места занятий оборудование.

Теория: Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Рассказ и показ общеразвивающих упражнений без предметов.

Практика: Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова, и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

2. Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг.).

Теория: Рассказ и показ упражнений с набивным мячом (масса 1-2 кг.).

Практика: Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

3. Акробатические упражнения.

Теория: Рассказ и показ акробатических упражнений.

Практика: Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

4. Упражнение в висах и упорах.

Теория: Рассказ и показ упражнений в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз.

5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Рассказ и показ легкоатлетических упражнений.

Практика: Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

6. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Рассказ и показ подвижных игр и эстафет.

Практика: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

7. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты.

Теория: Рассказ и показ спортивных игр. Специальные упражнения для развития быстроты.

Практика: Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам. 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, седа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

8. Специальные упражнения для развития ловкости.

Теория: Рассказ и показ специальных упражнений для развития ловкости.

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

3.3. Техника игры в футбол.

1. Техника передвижения.

Теория: Рассказ и показ техники передвижения, способы передвижения.

Практика: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

2. Удары по мячу ногой.

Теория: Рассказ и показ техники удара по мячу ногой, способы удара по мячу ногой.

Практика: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

3. Удары по мячу головой.

Теория: Рассказ и показ техники удара по мячу головой, способы удара по мячу головой.

Практика: Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

4. Остановка мяча.

Теория: Рассказ и показ техники остановки мяча, способы остановки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней

стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

5. Обманные движения (финты).

Теория: Рассказ и показ обманных движений (финтов), способы их применения в игровой форме.

Практика: Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

6. Отбор мяча.

Теория: Рассказ и показ техники отбора мяча, способы применения в игровой форме.

Практика: Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, способы применения в игровой форме.

Теория: Рассказ и показ техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Практика: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

8. Техника игры вратаря.

Теория: Рассказ и показ техники игры вратаря, способы её применения в игровой форме.

Практика: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

3.4. Тактика игры в футбол.

1. Тактика нападения.

Теория: Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

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

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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

2. Тактика защиты.

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Практика: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

3.5. Игровая подготовка

Теория: представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.)

Практика: различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

3.6. Соревновательная подготовка

Теория: Установка команде тактических и технических действий игры в футбол.

Практика: Товарищеские матчи, показательные матчи.

4. Аттестация.

Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и 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.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

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

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, 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 50% упражнений по ОФП и СФП - получить «зачет» по теоретической и технико-тактической подготовки.

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 подготовки: 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».

5. Материально-техническое обеспечение.

Помещение для занятий должно отвечать требованиям согласно:

- Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Размеры зала не менее 24x12 м, хорошо вентилируемый, высота потолков не менее 7 м., пол ровный (паркет) с разметкой.

Освещение: Горизонтальная на уровне пола - 300 ЛК.

Вертикальная на высоте от пола до 2 м - 100 ЛК.

Температурный режим: 17-20⁰С.

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием.

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная) - 20 шт.

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр) - 15 шт.

Комплект футбольных мячей (на команду) - 10 шт.

Переносные футбольные ворота - 2 шт.

Воротные сетки- 2 шт.

Набивные мячи 10 – шт.

Скакалки - 20 шт.

Компрессор для накачки мячей - 1 шт.

Стойки и «пирамиды» для обводки – 20 шт.

Гимнастические маты 3 шт.

6. Методическое обеспечение.

Решение поставленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки футболистов.

Особенности методики. Занятия по футболу, предусмотренные Программой, начинаются с 5 лет. После окончания курса обучения по данной Программе обучающиеся, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Основными направления деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини-футбол;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;

- общефизические упражнения;

- специальные физические упражнения;

- игровая практика.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие обучающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

7. Список использованной литературы.

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» Изд – во «Просвещение». Москва.
2. Н.В. Зимкин «Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва.
3. А.О. Романов «Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва.
4. С.Н. Андреев «Играй в мини-футбол» Изд – во «Советский спорт» Москва.
5. Г.С. Зонин «Особенности учебно-тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки» Изд – во: Федерация футбола.
6. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола».
7. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион.