

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № 05 от 05.06.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
Е.В. Михалёв



Приказ № 47 от 05.06.2020

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ФУТБОЛ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	ознакомительный
Возраст обучающихся:	8-17 лет
Срок реализации:	8 лет (1728 часов)

Автор-составитель:
Татьянова О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 2020 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
_____ Е.В. Михалёв
Приказ № ____ от _____

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ФУТБОЛ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	ознакомительный
Возраст обучающихся:	8-17 лет
Срок реализации:	8 лет (1728 часов)

Автор-составитель:
Татьяна О.С.,
заместитель директора по СМР

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Дополнительная общеобразовательная программа по футболу «Кожаный мяч» (далее - Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является базового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Актуальность программы заключается в следующем: она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «мини-футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятия подбирать необходимый материал.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 8 до 17 лет. Минимальный возраст зачисления в группу 8 лет, группа формируется разновозрастная, разновозрастная, однополая.

Количество обучающихся в группе/наполняемость учебной группы
1-2 год обучения - 10-15 человек;
3-5 год обучения – 10-15 человек;
6-8 год обучения – 6-10 человек.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на базовый уровень реализации, предполагает 4 года обучения.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Число занятий – 3 (6 часов в неделю), продолжительность занятия 2 по 45 минут с перерывом между занятиями 10-20 минут. Занятия проводятся в спортивном зале площадью не менее 100 кв. м. и на стадионе.

Занятия проводятся в виде: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При изучении основ используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Года обучения						Форма аттестации/контроля
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-8й	
<i>Теоретическая подготовка</i>	4	4	4	4	4	6	опрос
ОФП	90	90	90	90	85	80	Контрольные упражнения
СФП	25	25	30	30	32	35	Контрольные упражнения
Техническая подготовка.	54	54	54	54	52	48	Контрольные упражнения
Тактическая подготовка.	36	36	30	30	34	36	Контрольные упражнения
Соревновательная практика	5	5	6	6	7	7	Разбор игр
Инструкторско-судейская практика	-	-		-	-	2	Разбор игр
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	Промежуточная, итоговая аттестация
ИТОГО (часов)	216	216	216	216	216	216	

Содержание программного материала (для всех возрастных групп)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физкультура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Международные соревнования: первенство Европы, мира, Олимпийские игры. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм учащихся. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающихся, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Режим, питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Режим дня. Питание. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по ОФП И СФП для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и тактической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника владения мячом. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные нормативы по технической подготовке. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите:

«зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, умение играть по плану-заданию.

Тема 10. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Капитан команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Практическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. ОФП

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размещение уступами. Перестроение из одной шеренге в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Упражнения выполняются в движении и на месте. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В 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, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие 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 со скакалкой: прыжки на обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, полуприседе.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и цель.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол и др.

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

2. СФП

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. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег прыжками, Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на пострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Подвижные игры. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой в перед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передается на базе достаточной физической подготовленности.

Упражнения для развития специальной выносливости. Поворотное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180⁰. Прыжки вверх с поворотами и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180⁰. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед и назад. Переворот вперед с разбега.

Группы 1-3 года обучения

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вправо, вверх-назад, вверх-вперед, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу 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, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему на встречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а так же меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движения в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находившемся на месте, движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и 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 вперед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия 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 (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбрать 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 оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. 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 партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Группы 4-5 года обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180⁰ внутренней и внешней частью подъема спускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующими комбинациями. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развития атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторско-судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Группы 6-8 года обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов и техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умений точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование сложности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки.

Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторско-судейская практика. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района.

1.4. Планируемые результаты

Развитие личности в результате образовательной деятельности по программе обеспечивается формированием универсальных учебных действий (УУД), которые выступают в качестве основы образовательного и воспитательного процесса.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

Предметные результаты:

- знание истории по различным видам спорта;
- знание о физических качествах и правилах тестирования отдельных видов спорта;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастными особенностями;
- владение тактико-техническими приемами выбранного спорта;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях спортом и правил его предупреждения;
- владение основами судейства по различным видам спорта.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия по выбранному виду спорта индивидуально или с группой товарищей;
- умение проводить соревнования во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

№ п/а	Наименование	Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1. Общая физическая подготовка									
1	Бег 15 м (сек)	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1
2	Бег 30 м (сек)	5,2	5,0	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7
3	Бег 60 м (сек)	9,6	9,4	9,2	8,8	8,4	8,0	7,8	7,6
4	Бег 100 м (сек)	16,0	15,6	15,0	14,0	13,6	13,0	12,6	12,2
5	Бег 400 м (мин)	1,24	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,57	0,55
6	Кросс 800 м (сек)	-	-	-	-	-	2,28	2,20	2,15
7	Бег 1500 м (мин)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,20	5,10	5,03	4,55
8	Челночный бег 10х30 м (сек)	60,0	58,0	56,0	54,0	52,0	50,0	48,0	43,0
9	Бег 6 мин.	-	1300	1400	1500	1550	1600	1650	1700
10	Подтягивание (раз)	5	5	6	7	8	9	10	11
11	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	15	17	19	21	23	25	27	29
12	Прыжок с места (м)	1,50	1,70	1,90	2,10	2,30	2,50	2,70	2,90
2. Специальная физическая подготовка									
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	6,0	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,3
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	35	40	45	50	55	60	65	70
4	Удары на дальность (м)	20- 25	30- 25	35- 30	40- 35	45- 40	50- 45	55- 50	60- 50
3. Техническая подготовка									
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	12	13	14	15	16	17	18	19
2	Жонглирование	50	70	100	130	150	200	250	300
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	14,0	12,0	10,5	10,0	9,5	9,1	8,7	8,2

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,3-6,2	5,6 и	7,5-6,4	5,8 и
		8	7,0-6,2	ниже	7,2-6,2	ниже
		9	6,7-5,7	5,4	6,9-6,0	5,6
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,3
		11	6,1-5,5	5,1	6,3-5,7	5,2

		12 13 14 15 16 17	5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9 5,1-4,6 5,0-4,7	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5 4,4 и выше 4,3	6,0-5,4 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3 5,9-5,3 5,9-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9 4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0 9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0 8,0-7,6 7,9-7,5	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6 8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7 7,3и выше 7,2	11,3- 10,6 10,7- 10,1 10,3-9,7 10,0-9,5 9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8 9,3-8,7 9,3-8,7	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1 8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4 и выше 8,4
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	115-135 125-145 130-150 140-160 160-180 165-180 170-190 180-195 190-205 195-210 205-220	155и выше 165 175 185 195и выше 200 205 210 220 230и выше 240	110-130 125-140 135-150 140-150 150-175 155-175 160-180 160-180 165-185 170-190 170-190	150 и выше 155 160 170 185 и выше 190 200 200 205 210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	750-900 800-950 850-1000 900-1050 1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350 1300-1400 1300-1400	1100и ыше 1150 –«- 1200 –«- 1250 –«- 1300и ыше 1350 1400 1450 1500 1500и ыше 1500	600-800 650-850 700-900 750-950 850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200 1050-	900 и выше 950 –«- 1000 –«- 1050 –«- 1100 и выше 1150 1200 1250 1300 1300 и выше 1300

					1200 1050- 1200		
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	9 и выше	6-9	12,5 и выше	
		8	3-5	7,5 –«-	5-8	11,5 –«-	
		9	3-5	7,5 –«-	6-9	13,0 –«-	
		10	4-6	8,5 –«-	7-10	14,0 –«-	
		11	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше	
		12	6-8	10	9-11	16	
		13	5-7	9	10-12	18	
		14	7-9	11	12-14	20	
		15	8-10	12	12-14	20	
		16	9-12	15 и выше	12-14	20 и выше	
	17	9-12	15	12-14	20		
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, мальчики (раз) На низкой перекладине из вися лежа, девочки (раз)	7	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше
			8	2-3	4 –«-	6-10	14 –«-
			9	3-4	5 –«-	7-11	16 –«-
			10	3-4	5 –«-	8-13	18 –«-
			11	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше
			12	4-6	7	11-15	20
13			5-6	8	12-15	19	
14			6-7	9	13-15	17	
15			7-8	10	12-13	16	
16			8-9	11 и выше	13-15	18 и выше	
17			9-10	12	13-15	18	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал
- футбольное поле
- оборудованные раздевалки и душевые
- гимнастические скамейки
- футбольные стойки
- шведская стенка
- турники
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг)
- футбольные мячи
- секундомеры
- кольца-мишени
- рама с подвесными мячами
- футбольный батут

- переносные ворота
- футбольный переносной щит
- конусы, фишки
- Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и с малыми составами, на небольших по размеру площадках,
 - эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах мяч (футбольные облегченные № 4, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). 80% времени на занятии обучающийся должен заниматься с мячом, 20% —упражнения различного характера;
 - участие в соревнованиях, матчевых встречах,
 - тестирование обучающихся и медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
 - просмотр учебных фильмов, кинопрограмм, спортивных соревнований;
 - спортивные и культурные мероприятия совместно с родителями.

Методы обучения направлены на изучение технических приемов и спортивных, футбольных навыков, приобретение специальных знаний и умений. Обучение технике выполнения различных технических приёмов и формирование тактико-технических навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучающихся правильного представления о разучиваемом техническом приёме. Для ознакомления необходимо: назвать технический приём, образцово его показать; объяснить технику выполнения и его предназначение; при необходимости показать приём еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучающихся новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности технических приёмов применяются следующие способы разучивания:

«в целом» – если технический приём несложный, доступный для обучающихся или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

«по частям» – если технический приём сложный и его можно разделить на отдельные элементы;

«по разделениям» – если технический приём сложный и его можно выполнить с остановками;

«с помощью подготовительных физических упражнений» – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания технический приём выполняется в целом. **Тренировка** направлена на закрепление у обучающихся двигательных навыков, технических и тактических приёмов совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный. При обучении новому техническому приёму обучающиеся овладевают основами техники выполнения приёма, действия. Затем в процессе многократного повторения технического приёма у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

Комплексный контроль за подготовкой обучающихся.

Главная цель комплексного контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Проводятся такие проверки в начале и конце, учебного года, а также при необходимости (перед, после соревнований или смены места проведения тренировок – зал, улица). По итогам проверки регистрируют показатели физического и психического состояния обучающихся, уровень технико-тактического мастерства, качественные и количественные характеристики соревновательной деятельности.

Контроль выносливости и физической работоспособности

Выносливость - тестируется с помощью сложных упражнений например: каждый игрок, стартуя по сигналу, должен, пробежав с максимальной скоростью между стойками, головой в прыжке послать мяч в ворота, после этого за 20 с вернуться к месту старта и повторить задание. Пять повторений составляют серию. Отдых между сериями - 3 мин. Объем теста — три серии.

Критерии оценки - время пробегания всех отрезков, средний показатель точности ударов по воротам и скорость восстановления ЧСС после выполнения теста.

Работоспособность - проверяется в динамике и объеме игровых приемов и точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов (КИП) и точность их выполнения (ТВ) по десятиминутным интервалам матча. Уменьшение КИП и ТВ к концу таймов необходимо расценивать как следствие прогрессирующего утомления). Контроль ловкости

В программе используется комплекс общепринятых и опытных тестов.

Контроль технических приёмов

Техническое мастерство оценивается несколькими способами.

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику такими как удары по мячу на дальность с попаданием - в заданный коридор (мишень) или выполнение передачи мяча быстро перемещающемуся партнеру так, чтобы мяч попал ему точно на выход - в ноги. Для оценки техники ведения мяча используются множество различных тестов:

- обегание пяти стоек, установленных в 10 м одна от другой в углах и в центре квадрата на скорость;

- рывок на 20 м с мячом, обводя четыре стойки, расположенные в 2 м одна от другой; затем - рывок на 10 м и удар в мишень (или в заранее указанный сектор ворот) с линии штрафной площади, регистрируют время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель и т.п.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок - постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т. п.,

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Обучающиеся, не выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке, могут зачисляться по их желанию в группы общей физической подготовки.

2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и является приложением к программе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября для штатных педагогов 01 октября для педагогов, работающих на условиях совместительства
Продолжительность учебного года	01.09.2020 -31.05.2021 36 недель (штатные работники)
	01.10.2020-31.05.2021 32 недели (совместители)
Внутренний контроль	по графику

Продолжительность учебной недели	3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю. Количество часов в год 216 часов.
Промежуточная аттестация	с 10 по 25 мая
Итоговая аттестация	

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул, а также время летних каникул, не совпадающее с очередным отпуском, является рабочим временем педагогических работников организации.

2.5. Список литературы

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний учебное пособие, М.: Советский спорт, 2003г.
2. Паршиков А.Т. и др. Физическая культура 10 класс. Учебник. М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
3. Паршиков А.Т. и др. Физическая культура 11 класс. Учебник. М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
4. Арансон М.В. Питание для спортсменов. М.: ФК и С, 2001г,
5. Сборник нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту. Красноярск, 2002г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать М. :АСТ АСТРЕЛЬ, 2003г.
7. Справочник работника физической культуры и спорта., М.: Советский спорт, 2002г.
8. Научно-методический журнал «Физическая культура» с 2004 года.
9. Методический журнал «Физическая культура в школе» с 2002 по 2009г.
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол-игра для всех»-М.; Советский спорт, 2007г.
11. Правила игры в футбол. М.; ООО Издательство Астрель, 2001г.
12. Г. Харви, Р. Дангворт, Д. Миллер, К. Гиффорд-М.; «Футбол для начинающих: практический курс»:АСТ, Астрель, 2006.
13. Л. Качанин, Л. Горский «Тренировка футболистов». Издательство «Шпорт», Братислава, 1984 г.

ВИДЕОТЕКА

Серия видеотренировок:

- «Подготовка классного голкипера».
- «Супермастерство и удары головой».
- «Контроль мяча».
- «Дриблинг и финты».
- «Удары».