

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр "Спартак"»**

Принята на Педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
Протокол №3 от 27 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
от «14» сентября 2021 г. № 75

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ
(Срок реализации 3года)***

Разработана
Худяков Р.А., Почуенков И.Е.
тренеры-преподаватели
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»

г. Богородск
2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
 Календарный учебный график
 План учебного процесса.
3. Рабочая программа. Содержание учебного плана
4. Методическое обеспечение
5. План воспитательной работы
6. Система контроля и зачетные требования. Оценочные материалы
7. Условия реализации программы. Перечень материально - технического обеспечения
8. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - футбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

Актуальность, педагогическая целесообразность программы. Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

формирование и развитие физических способностей обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры обучающихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи Программы:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.
- приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) футбола.

Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качества: 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;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
- способствовать снятию стрессов и раздражительности; Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является поэтапное освоение предмета «футбол».

Новизна. Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Организационно педагогические условия

Срок реализации программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Минимальный возраст детей. На обучение по данной программе зачисляются дети с 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Режим занятий. Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. Учебный план программы рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 10 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в

соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Формы аттестации. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе (в июне) по всем разделам учебного плана.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в футбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап подготовки базового уровня.

Планируемые результаты:

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение учащимися 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 воспитанники

должны знать:

1.Состояние и развитие футбола в России;

2.Правила техники безопасности;

3.Правила игры;

4.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

Календарный учебный график на 2021/2022 учебный год

(на 4 часа в неделю)

		Календарный учебный график																																Сводные данные																									
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация	Каникулы	Всего часов					
Год обучения		01-05	06-12	13-19	20-26	27.09-03.10	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	30.11-05	06-12	13-19	20-26	27.12-02.01	03-09	10-16	17-23	24.01-30.01	01-06	07-13	14-20	21-27	28-06	07-13	14-20	21-27	28.03-03.04	04-10	11-17	18-24	25.04-01.05	02-08	09-15	16-22	23-29	30.05-05	06-12	13-19	20-26	27.06-03.07	04-10	11-17	18-24	25.07-31.07						01-07	08-14	15-21	22-28	
1		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	16	150	2	=	168
2		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	16	152	2	=	168
3		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	16	150	2	=	168				
Итого																																																		48	456	2	=	504					

Условные обозначения:
 А - аттестация К- Каникулы

**План учебного процесса на 42 недели /на 4 часа в неделю/
по образовательной программе по виду спорта "футбол"**

Срок реализации программы: **3 года**

Возраст учащихся: **5-7 лет**

№	Предметная область	СОГ-1 г.об			СОГ-2 г.об			СОГ-3 г.об			Всего недель/ часов по программе		Формы промежуточной и итоговой аттестации	
		Количество часов			Количество часов			Количество часов			итого часов	В том числе		
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе			теория		практика
			теория	практика		теория	практика		теория	практика				
1	Теоретическая подготовка	16	16		16	16		16	16		48	48		собеседование
2	Общая физическая подготовка	50		50	50		50	50		50	150		150	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	50		50	50		50	50		50	150		150	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	50		50	50		50	50		50	150		150	мониторинг индивидуальных достижений
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	2		2	2		2	6		6	Зачет
	Общее количество часов в год	168	16	152	168	16	152	168	16	152	504	48	456	

**План учебного процесса на 42 недели /на 6 часов в неделю/
по образовательной программе по виду спорта "футбол"**

Срок реализации программы: **3 года**

Возраст учащихся: **5-7 лет**

№	Предметная область	СОГ-1 г.об			СОГ-2 г.об			СОГ-3 г.об			Всего недель/ часов по программе			Формы промежуточной и итоговой аттестации
		Количество часов			Количество часов			Количество часов						
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе		итого часов	В том числе		
			теория	практика		теория	практика		теория	практика		теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	24	24		24	24		24	24		72	72		собеседование
2	Общая физическая подготовка	75		75	75		75	75		75	225		225	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	75		75	75		75	75		75	225		225	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	76		76	76		76	76		76	225		225	мониторинг индивидуальных достижений
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	2		2	2		2	6		6	Зачет
	Общее количество часов в год	252	24	228	252	24	228	252	24	228	753	72	681	

Режим тренировочной работы

Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
3	2 по 45 мин.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание учебного плана

3.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях футболом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях футболом.	2
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.	2
3	История становления и развития футбола Футбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России.	4
4	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся футболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.	4
5	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают	6

	укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.	
6	Общее понятие о технике игры в футбол	6

3.2 Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием

предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

3.3. Специальная физическая подготовка

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические

упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

3.4. Техническая подготовка

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

- Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

- Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/.
Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

3.5. Тактическая подготовка

Тактика падения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

-Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

-Используя короткие и средние передачи.

-Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

-Комбинация «пропуск мяча».

-Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в «перехвате».
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

- Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

- Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

- Организация и построение «стенки».

- Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

- Согласно избранной тактической системе в составе команды.

- Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

-Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

-Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

-Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

-указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

-обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

3.6. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее

достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач

(например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая	- беседа;	- сообщение новых	- фотографии;	- участие в

подготовка	-просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы; -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. Врачебный контроль
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр нормативы и контр. тренировки. Текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований , промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- оборудование для тестирования	Вводный

4.1 .Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

4.2. Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий футболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом больницы 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

4.3 Летние оздоровительные мероприятия

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные идеалы.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
7.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация детей, обучающихся в объединении МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак», рассматривается тренером-преподавателем как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Цель аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки детей в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде спорта;
- анализ полноты реализации образовательной программы дополнительного образования.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в конце учебного года. Она предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы (зачет/незачет).

Форма аттестации: зачет.

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план

Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Промежуточный/ Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Требования к уровню подготовленности обучающихся

По теоретической подготовке

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы
ОГ - 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. История развития футбола в России. 2. Режим дня спортсмена. 3. Места занятий, оборудования инвентарь. 4. техника безопасности. 5. Правила игры.
ОГ - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Краткий обзор истории футбола. 2. Требования к спортивной одежде и обуви. 3. Понятия травматизма. 4. Правила соревнований. 5. Гигиенические значения водных процедур. 6. Оборудование и инвентарь.
ОГ - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Краткий обзор истории футбола. 2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. 3. Понятия травматизма. 4. Правила соревнований. 5 Основы техники и тактики футбола 6. Роль капитана команды его права и обязанности.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Нормативы по ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				Сдано	Не сдано
		Результат	Результат		
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		Не менее 4 раз	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Не менее 3 раз		1	0

По технико-тактической подготовки

Этап подготовки	тесты (содержание)
ОГ-1	<p>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.</p> <p>Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости).</p>
ОГ-2	<p>Перемещение, стойка игрока, повороты. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом. Прием мяча. Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей,</p>

	внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Техника передвижений в игре. Прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх - в стороны. Прыжки- отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.)
ОГ-3	Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «зачет», «незачет».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Мяч футбольный № 5 – 20 шт.,
2. мяч футзал – 12 шт.,
3. стенка футболистов (тренажер),
4. конуса – 40 шт.,
5. насос для накачки мячей – 1 шт.,
6. манишки – 20 шт.,
7. секундомер – 1 шт.,
8. форма футболиста – 3 комплекта, 63 шт.,
9. свисток судейский – 1 шт.,
10. ворота 7,32 x 2,44 – 1 комплект,
11. ворота для футзала – 1 комплект,
12. ворота– 1 комплект,
13. сетки на ворота – 4 комплекта,
14. футбольное поле (травяной газон) 105 x 70 м.,
15. разметочная машина – 1 шт.,
16. флажки угловые – 4 шт.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).

Литература для обучающихся

6. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2012.-№ 4.-С.41.
7. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
8. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
9. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
11. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах/ под общей ред. Хомутовского В.С. - Москва, 1996.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
13. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977
14. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
15. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991
16. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976.
17. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, издательства Советский спорт, 2011 г.
18. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
20. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981
21. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1977

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация футбола Нижегородской области	http://www.kirovfootball.ru/
Российский футбольный союз	http://www.rfs.ru/