

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
«25» 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол. Этап совершенствования»

Возраст учащихся: 9 – 16 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Бальцер Д.Ю.,
педагог дополнительного образования

Ярославль
2022

Оглавление

	Стр.
I. Пояснительная записка	
1. Актуальность, практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	4
5. Режим организации занятий	4
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Ожидаемые результаты	5
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график	6
III. Содержание учебно-тематических планов	8
IV. Обеспечение программы	18
1. Методическое обеспечение	18
2. Наглядно-дидактическое обеспечение	18
3. Материально-техническое обеспечение	18
V. Список литературы	19
VI. Приложения	20
Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся	20
Таблица мониторинга по результатам освоения обучающимися ДООП	21

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость программы

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. На современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требуется увеличение их двигательной активности и расширение вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учреждениями дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом для повышения уровня физической подготовленности и обеспечения достаточного уровня физической активности.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа направлена на укрепление здоровья и привитие интереса к систематическим занятиям футболом, вовлечение максимального числа обучающихся в систему спортивной подготовки и общефизической подготовки, способствующей гармоничному развитию и совершенствованию физических качеств. Также программа предусматривает повторение и совершенствовании техники футбола, способствует формированию волевых и морально-этических качеств личности, развивает потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

В постановке этих задач, обозначенных в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной Распоряжением № 1726-р Правительства РФ от 4.09.2014 года, заключается *актуальность* данной программы, которая диктует ее несомненную *практическую значимость*. Ведь футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у детей, занимающихся футболом, совершенствуется общефизическая деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную* направленность, ориентирована на привлечение обучающихся к занятиям футболом, является *сквозной* по своей структуре.

Программа составлена на основе сборника специализированной детско-юношеской спортивной школы, футбольного клуба «Шинник»: «Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования», 2003 г.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2)
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г., утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04 сентября 2014 г.
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, постановление № 28 от 28.09.2020 г.)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 г.
- Устава и локальных актов учреждения.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Цель программы

– развивать и совершенствовать физические возможности обучающихся в процессе владения техникой игры в футбол и совершенствования навыков, необходимых футболистам.

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры в футбол;

- совершенствовать умения применять технические и тактические приёмы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

Развивающие:

- организовывать участие в соревнованиях по футболу, участие в товарищеских матчах, контрольных играх;
- совершенствовать специальные физические качества (быстрота, ловкость и координация движений);
- развивать интерес к систематическим занятиям футболом, расширять кругозор относительно данного вида спорта;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать внимательное отношение к своему здоровью и физической форме.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. В ходе занятий по программе большое внимание уделяется не только технико-тактической подготовке юных футболистов, но и общефизической подготовке, направленной на обогащение физического развития детей.

На 1 году обучения дети повторяют правила игры в футбол и пониманием тактики игры в соответствии с меняющимися требованиями. Дети повторяют и совершенствуют приемы работы с мячом и различные игровые упражнения с мячом, овладевают тактической подготовкой игры в футбол.

На 2 году обучения дети будут совершенствовать полученные на первом году обучения навыки по работе с мячом в упражнениях и игре с мячом, будут участвовать в различных соревнованиях и турнирах на разном уровне. Совершенствовать тактическую и техническую подготовку.

На 3 году обучения дети будут совершенствовать полученные на первом-втором году обучения навыки по работе с мячом в упражнениях и игре с мячом, будут заниматься совершенствованием приемов по взаимодействию во время игры между игроками, а также будут участвовать в различных соревнованиях и турнирах на разном уровне.

На 4 году обучения дети будут совершенствовать полученные на первом-третьем году обучения навыки по работе с мячом в упражнениях и игре с мячом. Будут выполнять сложные задачи и работу в связках, будут заниматься совершенствованием приемов по взаимодействию во время игры между игроками, будут участвовать в различных соревнованиях и турнирах на разном уровне. Психологическая подготовка.

Условия реализации программы

Данная программа предназначена детям 9-16 лет. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения, других нормативных документов. К обучению допускаются дети при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость одной группы 1 года обучения – 13-20 человек.

Наполняемость одной группы 2 года обучения – 10 – 20 человек.

Наполняемость одной группы 3 года обучения – 9 – 20 человек.

Наполняемость одной группы 4 года обучения – 9 – 20 человек.

Режим организации занятий

На 1-4 годах обучения занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа каждое (продолжительность одного академического часа для детей 9-16 лет – 45 мин.).

Общее количество учебных часов на всех годах обучения – 216 .

Формы организации и проведения занятий

Проводятся *групповые* занятия.

Теоретические:

- беседа,
- объяснение.

Практические:

- тренировка,
- соревнование,
- сдача контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты

По окончании *1 года обучения* дети должны *знать*:

- правила игры в футбол
- понятия о коллективной дисциплине
- сущность понятия «Техника игры в нападении»

По окончании *1 года обучения* дети должны *уметь*:

- выполнять специальные упражнения с мячом
- использовать понятия и термины в футболе

По окончании *2 года обучения* дети должны *знать*:

- технику более сложных приемов, передач, обработки мяча и финтов в футболе
- сущность понятия «Техника игры в защите»

По окончании *2 года обучения* дети должны *уметь*:

- выполнять более сложные упражнения с мячом
- внимательнее и динамичнее выполнять приемы мяча, перехваты
- использовать игровую тактику в футболе

По окончании *3 года обучения* дети должны *знать*:

- сущность понятия «Тактика»
- смысл понятия «взаимопонимание» в командной игре

По окончании *3 года обучения* дети должны *уметь*:

- быстро принимать решения во время игры в футбол
- более динамично выполнять сложные приемы игры в футбол
- выполнять различные комбинации (позиционное нападение, быстрый прорыв)

По окончании *4 года обучения* дети должны *знать*:

- сущность понятий «Тактика игры в нападении» (командные, групповые и индивидуальные действия) игроков

- сущность понятий «Тактика игры в защите» (командные, групповые и индивидуальные действия) игроков

- приемы работы в связках

По окончании *4 года обучения* дети должны *уметь*:

- выполнять сложную работу в связках
- уметь выстраивать тактические действия в игре

Способы отслеживания результатов

- Диагностика стабильности контингента;
- выполнение контрольных нормативов;
- наблюдение;
- проведение опросов и анкетирование среди родителей;
- заполнение таблицы мониторинга освоения обучающимися ДООП;
- беседа с родителями;
- анализ личностных результатов освоения обучающимися ДООП

Формы аттестации (подведения итогов)

- Контрольные и товарищеские игры;
- соревнования различного уровня;
- контрольные тесты и нормативы;
- опросы обучающихся и их родителей;
- анкеты.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ I – II ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ,
УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**

1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во ча- сов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационный раздел	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	40	5	35
3.	Специальная физическая подготовка	40	5	35
4.	Теоретическая подготовка	10	10	-
5.	Технико- тактическая подготовка	92	20	72
6.	Контрольные и тренировочные игры	20	-	20
7.	Соревнования	10	-	10
8.	Заключительное занятие «Традиционный турнир между детьми и родителями»	2	-	2
	Итого:	216	41	175

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во ча- сов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационный раздел	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	35	5	30
3.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
4.	Теоретическая подготовка	10	10	-
5.	Технико- тактическая подготовка	87	20	67
6.	Контрольные и тренировочные игры	20	-	20
7.	Соревнования	15	-	15
8.	Заключительное занятие «Традиционный турнир между детьми и родителями»	2	-	2
	Итого:	216	41	175

3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во ча- сов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационный раздел	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	35	5	30
3.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
4.	Теоретическая подготовка	5	5	-
5.	Технико- тактическая подготовка	87	10	77
6.	Контрольные и тренировочные игры	20	-	20
7.	Соревнования	20	-	20
8.	Заключительное занятие «Традиционный турнир между детьми и родителями»	2	-	2
	Итого:	216	26	190

4-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во ча- сов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационный раздел	2	1	1

2.	Общая физическая подготовка	20	2	18
3.	Специальная физическая подготовка	35	5	30
4.	Теоретическая подготовка	5	5	-
5.	Технико- тактическая подготовка	102	10	92
6.	Контрольные и тренировочные игры	25	-	25
7.	Соревнования	25	-	25
8.	Заключительное занятие «Традиционный турнир между детьми и родителями»	2	-	2
	Итого:	216	23	194

Учебно-календарный график 1-4 годов обучения

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
«Футбол. Этап совершенствования. 1 год обучения»	6	24	102	114	216	864
«Футбол. Этап совершенствования. 2 год обучения»	6	24	102	114	216	
«Футбол. Этап совершенствования. 3 год обучения»	6	24	102	114	216	
«Футбол. Этап совершенствования. 4 год обучения»	6	24	102	114	216	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

1-й год обучения

Раздел 1. Организационный

Теоретические занятия:

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных команд на чемпионатах мира и Европы.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Теория: 1. Общая физическая подготовка и ее значение для развития. Физическая активность, способы тренировок. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Режим дня, закаливание. 2. Качества, необходимые футболисту. Способы развития силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Практика: 1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды замыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

2. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы. Упражнения: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения с разнонаправленностью движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбе-

га и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности Бег равномерный и переменный на 500 м.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех качеств, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Теория: Силовые и скоростно-силовые качества, необходимые футболисту. Скоростные качества футболиста. Координация и баланс: значение, способы развития. Специальная (скоростная) выносливость – основа успешной игры футболиста.

Практика:

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Бег с преодолением препятствий. Упражнения с партнером. Челночный бег.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: «петушиный бой» с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановление.

Практика:

Тест «Бережешь ли ты свое здоровье?»

Отработка приемов восстановления.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). Высокая техническая подготовленность позволяет обучающимся полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Теория: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Практика:

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника.

Не менее важной для подготовки футболистов является тактическая подготовка, которая развивает у обучающихся понимание игры, умение импровизировать на поле, взаимодействовать с партнерами.

Теория: Понятие «игровая ситуация». Технические приемы и игровая ситуация. Игровая схема. Расположение игроков на поле при игре.

Практика:

Индивидуальные действия с мячом. Разбор ситуаций. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке.

Групповые действия. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

Раздел 6. Контрольные и тренировочные игры

Практика: Проведение товарищеских матчей и контрольных игр с командами из учреждений дополнительного образования и спортивных школ.

Раздел 7. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: внутригрупповые, внутриучрежденческие, районные, муниципальные, областные.

Раздел 8. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов. Награждение

Практика: Традиционный турнир между детьми и родителями.

2-й год обучения

Раздел 1. Организационный

Теоретические занятия: Что такое дух коллективной игры. Значение ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение каждого – залог успешной игры. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Развитие различных мышечных групп, поддержание спортивного тонуса.

Теория: Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Практика: 1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Изменение скорости движения строя, перемещения, смена ритма, внезапные остановки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и по одной из различных исходных положений. Выполнение упражнений во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Приседания, отведение, приведение и выпады. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки со скакалкой.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, с различным углом и в положении виса.

2. Упражнения для развития физических качеств

Теория: Способы поддержания хорошей физической формы.

Практика:

Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры на время.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Способы развития скоростно-силовых качеств.

Практика:

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с резиновым поясным эспандером.. Упражнения с партнером.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: «петушинный бой» с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Психологическая подготовка футболистов. Основные приемы создания готовности к соревнованию. Планирование и контроль спортивной подготовки. Проведение восстановительных мероприятий. Критерии готовности к повторной работе.

Практика:

Освоение приемов психологической подготовки к соревнованиям.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Классификация приемов техники игры.

Практика:

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему на встречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

Тактическая подготовка

Теория: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в обороне и атаке.

Практика:

Индивидуальные действия с мячом. Разбор ситуаций. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

Раздел 6. Контрольные и тренировочные игры

Проведение товарищеских матчей и контрольных игр с командами из учреждений дополнительного образования и спортивных школ.

Раздел 7. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: внутригрупповые, внутриучрежденческие, районные, муниципальные, областные

Раздел 8. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов. Награждение

Практика: Традиционный турнир между детьми и родителями.

3-й год обучения

Раздел 1. Организационный

Теоретические занятия: Как справиться с эмоциями и стрессом во время игры. Качества личности, необходимые спортсмену-футболисту. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Развитие различных мышечных групп, поддержание спортивного тонуса.

Теория: Методы спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Практика: 1. Общеподготовительные упражнения:

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, с различным углом и в положении вися.

Строевые упражнения. Изменение скорости движения строя, перемещения, смена ритма, внезапные остановки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и по одной из различных исходных положений. Выполнение упражнений во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях. Приседания, отведение, приведение и выпады. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки со скакалкой.

2. Упражнения для развития физических качеств

Теория: Способы поддержания хорошей физической формы.

Практика:

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры на время.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Способы развития скоростно-силовых качеств.

Практика:

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с резиновым поясным эспандером. Упражнения с партнером.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: «петушинный бой» с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинением временем, с за-

данным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: как себя вести, если ты проиграл. Способы выхода из стресса. Психологическая подготовка футболистов. Основные приемы создания готовности к соревнованию. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Практика:

Тренинги по психологической подготовки к соревнованиям.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Классификация приемов техники игры.

Практика:

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему на встречу мячу.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Тактическая подготовка

Теория: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в обороне и атаке.

Практика:

Индивидуальные действия с мячом. Разбор ситуаций. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

Раздел 6. Контрольные и тренировочные игры

Проведение товарищеских матчей и контрольных игр с командами из учреждений дополнительного образования и спортивных школ.

Раздел 7. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: внутригрупповые, внутриучрежденческие, районные, муниципальные, областные

Раздел 8. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов. Награждение

Практика: Традиционный турнир между детьми и родителями.

4-й год обучения

Раздел 1. Организационный

Теоретические занятия: Меры предостережения травматизма в игре в футбол. Способы восстановления после тренировок. Беседа о гигиене спортсмена. Физическое и психологическое здоровье спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Развитие различных мышечных групп, поддержание спортивного тонуса.

Теория: Методы спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Практика: 1. Общеподготовительные упражнения:

Упражнения для ног. Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Приседания, отведение, приведение и выпады. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки со скакалкой.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, с различным углом и в положении виса.

Строевые упражнения. Изменение скорости движения строя, перемещения, смена ритма, внезапные остановки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и по одной из различных исходных положений. Выполнение упражнений во время ходьбы и бега.

2. Упражнения для развития физических качеств

Теория: Способы поддержания хорошей физической формы.

Практика:

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (50-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности Спортивные игры на время.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Способы развития скоростно-силовых качеств.

Практика:

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий Бег с резиновым поясным эспандером.. Упражнения с партнером.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: «петушиный бой» с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: как себя вести, если ты проиграл. Способы выхода из стресса. Психологическая подготовка футболистов. Основные приемы создания готовности к соревнованию. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Практика:

Тренинги по психологической подготовки к соревнованиям.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Классификация приемов техники игры.

Практика:

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему на встречу мячу.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Тактическая подготовка

Теория: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в обороне и атаке.

Практика:

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Индивидуальные действия с мячом. Разбор ситуаций. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

Раздел 6. Контрольные и тренировочные игры

Проведение товарищеских матчей и контрольных игр с командами из учреждений дополнительного образования и спортивных школ.

Раздел 7. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: внутригрупповые, внутриучрежденные, районные, муниципальные, областные

Раздел 8. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов. Награждение

Практика: Традиционный турнир между детьми и родителями.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Формы организации и проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесный – объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный – показ правильного выполнения упражнений, демонстрация видеоматериалов.
- Практический – выполнение практических заданий и упражнений.
- Вовлечение в игровую деятельность – практика игры в футбол.

Методы контроля:

- тестирование;
- диагностика (мониторинг развития у обучающихся физических качеств в процессе овладения техникой игры в футбол и навыков, необходимых футболисту)

Наглядно-дидактическое обеспечение

- Рисунки;
- схемы;
- дидактические фишки.

Материально-техническое обеспечение

- Футбольное поле, спортивный зал;
- переносные ворота;
- фишки;
- скакалки;
- мячи футбольные.

У. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя [Текст] / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2004. – 144 с.
2. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие [Текст] / В.В. Варюшин. – М.: ФиС, 2007. – 111 с.
3. Голомазов, С., Чирва, Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов [Текст] / С. Голомазов, Б. Чирва. – М.: ТОО «Валери», 2004. – 81 с.
4. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры [Текст] / Голомазов, Б. Чирва. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 472 с.
5. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки [Текст] / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2000. – 255 с.
6. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11– 12 лет) [Текст] / А.А.Кузнецов. – М.: Олимпия. Человек, 2007. – 204 с.
7. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. 7– 11 лет [Текст] / М.Кук. – М.: АСТ, Астрель, 2001. – 126 с.
8. Михаличик, П. Спортивные игры (Футбол) [Текст] / П. Михаличик. – М.: Росс. футб. союз, 2007. – 86 с.
9. Хьюс, Ч. Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ. [Текст] / Хьюс. Ч – М.: ФиС, 1999.– 144 с.
10. Цирин, Б. Я., Лукашин, Ю. С. Футбол. 2-ое исправленное и дополненное издание [Текст] / Б.Я. Цирин, Ю.С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 207 с.
11. Шамардин, А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие [Текст] / А.М.Шамардин. – Волгоград: ВГИФК. – 2015. – 49 с.
12. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров [Текст]. – М.: ФиС, 2013. – 225 с.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся

Контрольные нормативы и тесты	Год обучения	
	1, 2	3, 4
По общей физической подготовке		
Бег 20 м спиной вперед (с)	8.08	7.69
Челночный бег 4*9 м.	12.12	11.89
На ловкость (с)	16.26	15.86
По специальной физической и технической подготовки		
Удар по мячу на дальность	28	30
Комплексное упражнение: Ведение, обводка, с последующим ударом в цель	13.0	12.0
Бег на 30 м с мячом	6.0	5.8
Жонглирование мячом ногами (м)	16	25

**Мониторинг результатов освоения обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол. Этап совершенствования
за 20...- 20... учебный год, ... полугодие, ПДО: Бальцер Д.Ю.**

Цель мониторинга – оценить развитие у обучающихся физических качеств в процессе овладения техникой игры в футбол и навыки, необходимые футболистам.

Цель	Сформированы физические возможности в процессе овладения техникой игры в футбол		Сформированы навыки, необходимые футболистам	
Показатели	Работа с мячом (ведение и контроль мяча)	Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия с мячом	Взаимодействие в тройках и четверках в игре
Имя ребенка				

Показатели оцениваются по следующей шкале:

- 0- не соответствует полностью
- 1- не соответствует частично
- 2- соответствует частично
- 3- соответствует полностью