



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 9» г. Сочи**

Принята
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи
протокол № 4
от «18» мая 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СВЕРХ УСТАНОВЛЕННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ
«ФУТБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 10 месяцев

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: платной основе

Разработчики программы:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР
«Отличник физической культуры и спорта»

Трифопова Анна Викторовна – инструктор-методист

Сочи 2021г

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик образования:	3
	объем, содержание, планируемые результаты	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	7
1.3.	Содержание программы. Учебный план.....	8
1.4.	Планируемые результаты.....	28
2.	Комплекс организационно-педагогических условий,	30
	включающий формы аттестации	
2.1.	Календарный учебный график.....	30
2.2.	Условия реализации программы.....	30
2.3.	Формы контроля и аттестации.....	31
2.4.	Оценочные материалы.....	32
2.5.	Методическое обеспечение программы.....	34
2.6.	Список литературы.....	47
	Приложение.....	49-50

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Футбóл (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской

Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа «футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре футбол, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное

воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа дает возможность заняться спортивными играми, а именно футболом тем детям, которые еще не начинали проходить в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – футбола.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов: 240 час. – 40 недель (10 месяцев), с 1 сентября по 30 июня. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям

по футболу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), (при наличии вакантных мест), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:

в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – слабослышащие и позднооглохшие, нарушение речи); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы – ознакомительный.

Формы обучения: форма занятий – очная.

Сроки реализации программы: 10 месяцев - 240 часов на весь период обучения.

Наполняемость учебной группы – от 5 до 30 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа, (1 академический час- 45 минут);

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Формы организации тренировочного процесса: теоретические (лекции, беседы), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, итоговая аттестация.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология дифференцированного обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и

индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Технология дифференцированного обучения позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы – организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование начальных знаний, умений и навыков в футболе.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать первоначальные знания, умения при игре в футбол;
- получить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, технике безопасности, тактике и технике, правилах игры в футбол;
- обучить основам технических элементов, индивидуальной и командной тактике при игре в футбол;
- формировать практические умения в организации самостоятельных занятиях футболом

Развивающие (метапредметные):

- развить тактическое мышление и умение игры в футбол;
- развить физические и специальные качества;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 40 недель - 240 часов и отражен в Таблица №1.

Таблица № 1. Учебный план

№ п/п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, рассказ
2.	Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа, опрос
2.1	Правила игры в футбол	3	3	-	
2.2	Понятие техники и тактики игры в футбол	3	3	-	
2.3	Предупреждение травматизма	2	2	-	
2.4	Разновидности футбола	2	2	-	
3.	Общая физическая подготовка	106	-	106	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Выполнение нормативов
5.	Основы технико-тактической подготовки	40	4	36	Выполнение нормативов
5.1	Техника овладения мячом	10	1	9	
5.2	Техника передвижения и передач	10	1	9	
5.3	Техника ведения мяча	10	1	9	
5.4	Техника защиты и нападения	10	1	9	
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	24	-	24	Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	4	-	4	Участие в школьных, районных и городских соревнованиях
8.	Самостоятельная работа	10	-	10	
9.	Контрольные занятия	4	-	4	Выполнение нормативов
10	Итоговое занятие	1	1	-	Беседа
	Количество часов в неделю	6	-	-	-
	Количество тренировок в неделю	3	-	-	-
	Общее количество часов в год	240	16	224	-

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в **Таблице № 2**.

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная Наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
7	5	15-20	30	6	120	Оценка показателей ОФП, СФП, ТТП Теоретическая подготовка – в форме собеседования

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня и в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 2).

Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам представлено в **Таблице №3**.

Таблица № 3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

№	Разделы подготовки	Соотношение объёмов в %
1	Введение	0,5
2	Теоретическая подготовка	6
3	Общая физическая подготовка	44
4	Специальная физическая подготовка	16
5	Основы технико-тактической подготовки	16
6	Другие виды спорта и подвижные игры	10
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	2
8	Самостоятельная работа	3
9	Контрольные занятия	2
10	Итоговое занятие	0,5
Всего:		100%

Содержание программы.

1. Введение (1 час.)

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта футбол, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (10 час.)

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта футбол и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила игры в футбол;
- понятие техники и тактики игры в футбол;
- предупреждение травматизма;
- разновидности футбола;

Тема № 1. Правила игры в футбол (3 час.)

Теоретическая часть. Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол, параметры которого регламентируются.

Тема № 2. Понятие техники и тактики игры в футбол (3 час.)

Теоретическая часть. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для

достижения поставленной цели. Технические приемы - это средства ведения игры.

Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки и гармонического развития футболистов. Быстрота и надежность, простота и эффективность – вот требования сегодняшнего дня к применению техники футбола.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т. е. взаимодействия футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с данным, конкретным соперником.

Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм нападающих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

В футбольной игре тактика и техника тесно переплетаются между собой. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, в какой момент ударить по воротам, игрок использует тактическое мышление, а осуществляя после принятого решения само действия, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника служит средством претворения в действие тактических замыслов игрока. Только отличная техническая подготовка позволяет применить разнообразные тактические действия.

Индивидуальная тактика.

В нападении – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, пойти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом. Успех

в обороне во многом зависит от того, насколько защитник правильно выбирает место по отношению к опекаемому игроку в конкретной ситуации.

Групповая тактика.

Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, штрафной удар, удар от ворот) обычно имеет варианты. Например - подача мяча в штрафную и второй вариант - розыгрыш углового удара.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т. д.

Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлены на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия трех и более игроков относятся специально организованные противодействия (страховка, построение "стенки", создание искусственного положения "вне игры" и действия с участием вратаря).

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникающих в конкретной игровой ситуации. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, отсутствует возможность для распределения игроков. Командная тактика в нападении включает быстрое нападение - в течение одной-трех передач организуется атака или ответная атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию.

Тема № 3. Предупреждение травматизма (2 час.)

Теоретическая часть.

Общие требования безопасности:

К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Тема № 4. Разновидности футбола (2 час.)

Теоретическая часть.

Футбол чрезвычайно популярен среди населения всего Земного шара. Тысячи мальчиков и уже вполне взрослых мужчин, а порой даже и женщины любят погонять мяч на футбольном поле. А уж ряды поклонников этого спорта насчитывают миллионы человек. Но мало кто знает, что у классического футбола есть масса разновидностей.

Пляжный футбол

Эта игра была придумана в Бразилии. Своеобразное поле из песка предполагает и свою технику игры. По сыпучей поверхности мяч не катится, поэтому футболисты должны обладать определенными навыками владения мяча в таких условиях. С 2005 года пляжный футбол вошел в состав международных соревнований. Бразильцы, конечно, долго были лидерами. Но вот в последних чемпионатах их потеснила российская команда.

Мини-футбол

Бразильцы искренне любили и любят все, что связано с футболом. Поэтому они неустанно творчески развивали этот вид спорта. Кроме пляжной разновидности их детищем является и мини-футбол. В этой игре все минимализировано: площадь поля, размер мяча и даже количество игроков в команде уменьшено до четырех. В отличие от обычного футбола, эта игра проходит в помещении на паркетном полу. Так как футболистов в команде мало, они должны обладать одновременно умениями нападающего и защитника.

3.Общая физическая подготовка (106 час.)

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас

движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги

закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

4. Специальная физическая подготовка (СФП). (40 час.)

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды:

бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег,

плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног-приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче; обратный подъем ног лежа

на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

5. Основы технико-тактической подготовки. (ТТП) (40 час.)

Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (36 час).

Основная задача формирования технико-тактической подготовки сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемых технико-тактических приёмах. Овладение основами технико-тактических приемов осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приёмов в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении технико-тактическим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

Техника и тактика игры.

1. Техника овладения мячом.
2. Техника передвижения и передач.
3. Техника ведения мяча.
4. Тактика защиты и нападения.

Тема № 1. Техника владения мячом.

Включает в себя: ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу, удары по движущемуся мячу, удары после приема мяча, удары в затрудненных условиях, удары в реальной игре. Ведение мяча-это прием в спорте, позволяющий игроку двигаться с мячом по площадке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 5–7 раз.
3. Различные прыжки со скакалкой – до 120 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 10–20 раз в подходе
4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.
7. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Бег и прыжковые упражнения с отягощениями. Абсолютно различные вариации серий и повторений.
2. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. 5-6 прямых по 15-20 м
3. Подскоки вверх, двигаясь по кругу, поддерживая высоту прыжка.
4. Бег с ускорением на 30–40 м
5. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м
6. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

Тема № 2. Техника передвижения и передачи мяча.

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки обучающиеся осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Каждому футболисту необходимо знать и применять следующие основные правила передачи мяча:

1. Не уверен - не отдавай. Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы передача дошла до адресата. В 95% случаев при потере мяча виновен пасующий.
2. Передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет мяч, его техническую оснащенность, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.
3. Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации.

4. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность и за удобство обработки мяча.

5. Игрок должен иметь свои «фирменные» передачи, доведенные им до совершенства.

6. Небрежность при тренировке передач недопустима.

Работа над передачами, хорошее средство для общей и специальной физической подготовки.

Упражнения для освоения техники остановок передач мяча

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.

- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у обучающихся длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

Тема № 3. Техника ведения мяча.

Ведение мяча в футболе – важнейшая часть этой игры. Её выполняет игрок во время бега за счёт ударов по мячу. Ведение мяча игроком в футболе в основном возможно двумя приёмами: ногой, головой.

Мяч должен находиться в поле зрения футболиста. Также он видит игроков своей команды и соперников - это позволяет ему оценивать ситуацию на поле и вовремя сделать удар по мячу. В основном, делается удар на расстояние около 10 м. Самостоятельное ведение мяча эффективно тогда, когда нет свободного пространства или когда передача мяча партнерам невозможна. Во всех остальных ситуациях важен дух командной игры.

Упражнения для совершенствования ведения мяча

- «Слалом» – устанавливаются пять ворот, 50 см шириной, на различном расстоянии друг от друга, спортсмен ведет мяч на высокой скорости через все ворота;
- «Муравейник» – на маленькой площади поля собирается группа из 12 человек, которые ведут одной ногой свои футбольные мячи с изменением направления;
- «Повороты» – мяч ведётся по прямой линии, затем игрок поворачивает стопу на 180 градусов и движется так же в противоположную сторону;
- «Салки» – один игрок ведет мяч шаговыми ударными движениями одной и той же ногой в небольшом пространстве, произвольно изменяя траекторию передвижения, другой футболист ведет мяч и старается коснуться его рукой, касание засчитывается при условии контролирования мяча. Затем игроки меняются ролями.

Тема № 4. Тактика защиты и нападения.

Тактика защиты и нападения включает в себя тактические действия полевых игроков и вратаря. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Тактика нападения делится на: индивидуальные, групповые, командные действия (быстрый прорыв, позиционное нападение). Тактика защиты делится на: индивидуальные, групповые, командные действия (личная защита, зонная защита, смешанная защита).

Индивидуальная тактика нападения это целенаправленные действия футболиста его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста если его команда владеет мячом уйти из под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно выиграть борьбу с защитниками.

Групповая тактика нападения решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Различают два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Командная тактика нападения это организация коллективных действий всей команды при решении задач возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Индивидуальная тактика защиты. Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий групп игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся закрывание и перехват мяча.

Групповая тактика в защите предусматривает организационное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

Командная тактика защиты. В основе командной игры в обороне лежит организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Упражнения для совершенствования тактики нападения и защиты:

- В часть поля перед штрафной площадью, где находятся нападающие и защитники, с различных мест навешивают, подают мячи. Счет идет на голы, которые забивают нападающие головой, а для защитников «гол» считается в том случае, если после передачи головой они пять раз будут передавать мяч друг другу так, чтобы он не достался противнику.

- Два подающих игрока стоят друг от друга на расстоянии 20—25 м. Между ними в постоянном движении находятся защитник и нападающий. Нападающий всегда должен быть ближе к подающему мяч, а защитник либо рядом, либо за ним. Задача защитника — воспрепятствовать игре нападающего. Подающие игроки время от времени могут передавать мяч друг другу дугообразно. Если нападающий обыграл защитника, он должен попытаться передать мяч второму подающему.

6. Другие виды спорта и подвижные игры (24 час.)

Практическая часть. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры на основе футбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Передай пас» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека – ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу.

«Точно в цель» Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«Светофор» Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия (4 час.)

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях в образовательной организации, районе, городе согласно календарному плану.

8. Самостоятельная работа (10 час.)

Самостоятельная работа – организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и

развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развитие познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

9. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (4 час.)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТПП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

10. Итоговое занятие (1 час.)

Заключительная часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявления итогов итоговой аттестаций. Задание для самостоятельных работ на летний период.

1.4 Планируемые результаты

По окончанию программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать основные правила игры, владеть начальными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть начальными основами знаний, умений игры в футбол;
- использовать, полученные теоретические сведения о технике безопасности, технике и тактике, правилах игры при практических занятиях футболом;

- иметь представления об организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- уметь применять технические элементы, тактические индивидуальные и командные действия при игре в футбол;

Метапредметными результатами являются:

- применять первоначальные тактические навыки и умения при игре в футбол;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- проявлять дисциплинированность и ответственность;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к футболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – футбол, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения - 01.09.2021г.
2. Окончание - 3.06. 2021г.
- 3.Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – 40 учебных недель, общее количество 240ч.:
3 раза в неделю по 2 академических часа; (1 академический час -45 мин)
4. Начало занятий в 8:00, окончание - 21:00. (по утвержденному расписанию)

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся на футбольном поле и в спортивном зале, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по виду спорта футбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №4.

Таблица № 4. Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по Футболу.

1.	Футбольные мячи	20 штук
2.	Ворота с сеткой	2 штуки
3.	Свисток арбитр	2 штуки
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	20 штук
7.	Лестницы координации	2 штуки
8.	Тренировочные кольца	200штук
9.	Беговые барьеры	10 штук

Кадровое обеспечение. Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденных приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н

2.3. Формы контроля и аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта – футбол, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Футбол» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор по нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка – оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования;
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка – оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Футбол» представлена в Таблицах №5 и №6.

**Таблица №5. Общая и специальная физическая подготовка
(ОФП, СФП)**

Виды испытани й	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП										
Бег 30 м (сек)	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5
Челночны й бег 3*10 (сек)	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5
Бег 1000 м	Без учёта времени					Без учёта времени				
СФП										
Прыжок в длину с места (см)	135	130	125	120	115	125	120	115	110	105

Таблица №6. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Тех. приём	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Ведение мяча</i>	Ведение мяча 30 м. (сек)	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8

2.5. Методическое обеспечение программы.

В Таблице №7 описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Таблица №7. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Ознакомление, обсуждение
2	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

5	Основы технико-тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
8.	Самостоятельная работа	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений	
9	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
10	Итоговое занятие	Беседа	Словесный метод	Обсуждение, анализ

Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, техники безопасности, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с

обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

-укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

-воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам футбола и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

-формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С0).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствованию приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность

нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить

любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами футбола в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;
- занятия по футболу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по футболу, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер - преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера- преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;

2.6. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Рыбалёва И. А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности/Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

Литература по виду спорта:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
2. Алачачян, Арменак Не только о футболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
5. Гомельский, В. Как играть в футбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288
6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
7. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315

8.Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.

9.Чернов, С.В. Футбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
- 9.Российская Федерация футбола - www.basket.ru

Примерный календарный учебный план на 40 учебных недель
по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»

ФИО тренера-преподавателя _____

№ п/п	Название раздела программы, тема											
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1.	Введение	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	-	1	2	2	1
2.1	Правила игры в Футбол	3	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1
2.2	Понятие техники и тактики игры в Футбол	3	-	-	1	-	-	-	1	-	1	-
2.3	Предупреждение травматизма	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
2.4	Разновидности Футбола	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
3.	Общая физическая подготовка	106	11	11	11	12	8	10	11	12	10	10
4.	Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Основы технико-тактической подготовки	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.1	Техника владения мячом	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.2	Техника передвижения и передач	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.3	Техника ведения мяча	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.4	Тактика защиты и нападения	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

6.	Другие виды спорта и подвижные игры	24	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	4					-	1	1	1	1	
8.	Самостоятельная работа	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Контрольные занятия (итоговая аттестация)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
10.	Итоговое занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ИТОГО		240	24	24	24	24	18	24	26	26	24	26