

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества «Дружный»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО

председатель профкома
МБОУ ДО «ДТТ «ДРУЖНЫЙ»
 А.М. Латыпова
«24» августа 2021 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ ДО «ДТТ «Дружный»
ГО г. Уфа РБ
 Л.Б. Арсланова
Приказ № 28-2
от «24» августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мастер футбола»

(возраст обучающихся: 7–18 лет; срок реализации: 3 года)

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
протокол № 1
«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

педагогическим советом
протокол № 1
«26» августа 2021 г.

Автор-составитель программы:
Акбашев Артур Ришатович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол», разработана на основе нескольких авторских программ (В.А. Коновалова, С.В. Левченко, Н.И. Чеботарева) в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта.

Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)

- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (с изменениями на 27 октября 2020 года);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые Письмо Минобрнауки России № 09-32-42 от 18.11.2015

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных образовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016г, №ВК 641-09)

Актуальность. Как приобщить ребенка к ведению здорового образа жизни, к увлекательным спортивным играм? Главным помощником педагога в деле физического развития ребенка является спорт, к тому же занятия футболом зачастую доступнее других видов спорта.

Изучение игры в футбол в рамках нескольких часов на уроках физкультуры явно недостаточно для того, чтобы дети смогли понять и научиться «азам» игры. Поэтому так актуально в наше время дать детям возможность узнать побольше, попробовать себя в роли «футболиста». Тем более, футбол, игра командная, в которой очень важно, помимо развития личных качеств игрока, таких как, сила, выносливость, техника, развивать и умение работать в команде.

В ходе изучения данной программы, по футболу обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Новизна данного курса заключается в том, что футбол – игра спортивная, и, как правило, спортивным играм обучают в спортивных школах. Данная программа разработана для учреждения дополнительного образования не узкой, а специальной спортивной направленности для привития интереса к игре, далее дети могут заниматься футболом уже в спортивной школе.

Систематические занятия футболом оказывают всестороннее развитие на будущих футболистов. Совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, уважение к партнерам или соперникам, сознательной дисциплины, чувства ответственности. Овладеть техникой игры, день ото дня совершенствуя свое мастерство – задача не из легких. И лучший способ решить ее – записаться в футбольную секцию.

Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья; воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга детей и молодёжи.

Отличительные особенности. Программа является ознакомительной, обеспечивает формирование мотивации у обучающихся к занятиям. За период обучения все обучающиеся приобретают опыт, участвуют в соревнованиях и олимпиадах, показывают результаты на открытых занятиях, семейных вечерах.

Особенностью данной программы является ее гибкая структура, которая позволяет менять местами блоки без ущерба для образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы.

Модернизация российского образования, требует, в настоящее время, усиленного внимания к обеспечению компетентностного подхода. Реализация данной программы дает обучающемуся возможность выбора своего пути, создает условия для личных достижений, успехов в соответствии с собственными способностями. Обучающиеся могут

развивать свою творческую и познавательную активность, реализовать свои личностные качества.

Другая важная особенность реализации программы ее воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности происходит развитие нравственных качеств личности. Понимание приоритетности компетентного подхода, прогнозирование результатов обучения,

Цель программы:

- формирование и развитие устойчивого интереса к футболу.

Задачи:

Обучающие

- обучить выполнению технико-тактических приемов игры в футбол;
- способствовать общефизическому развитию детей, сохранению и улучшению здоровья;
- способствовать укреплению здоровья, содействие правильному физическому развитию.

Развивающие

- развить лидерские качества;
- развить способности к самоанализу;
- развитию интереса у обучающихся к спортивным играм;
- развитие двигательных способностей;
- развитие необходимых физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции).

Воспитательные

- воспитать чувство патриотизма, гордости за историю российского футбола и выдающихся игроков;
- воспитать у детей уважение друг к другу, чувство взаимопомощи;

- воспитать системный подход к овладению знаниями в области физической культуры;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физкультурой, спортом.

Адресат программы, участвующих в реализации программы от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы: 3 года обучения

Форма обучения: Очная, возможен дистанционный формат обучения. При реализации программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии (ZOOM, WhatsApp приложение, Skype).

Режим занятий: Занятия проводятся в групповой форме два раза в неделю по 2 академических часа с переменой 10 минут.

Количество часов в учебных группах может быть увеличено до 3 часов в день с перерывами по 10 минут между занятиями на основании проведения тестирования или мониторинга по направлениям деятельности объединений, с целью более углубленного изучения материала и подготовки обучающихся данных групп к конкурсам, фестивалям, соревнованиям, выставкам и т.д.

На основании годового календарного графика количество часов в год может быть увеличено в связи с изменением количества недель в учебном году.

Добор в учебные группы любого года обучения производится в течение всего учебного года на основании мониторинга ЗУН по направлениям деятельности объединений.

Обязательным принципом реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является разноуровневость. Программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень.

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3. Продвинутый уровень.

Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу обучения, обучающиеся **должны знать:**

- правильность выполнения технических приемов;
- историю развития футбола в России и за рубежом;
- правильность выполнения тактических приемов;
- правильный режим и питание спортсмена;
- инструкторскую судейскую практику;
- комплекс теоретической подготовки

уметь:

- выполнять общую и специальную физическую подготовку;
- выполнять индивидуальные занятия;
- показать и объяснить выполнение технических приемов;

- выполнять групповые занятия;
- показать и объяснить выполнение тактических комбинаций;
- выполнять командные действия.

Формы и методы проверки результатов освоения программы:

1. Тестирование
2. Сдача контрольных нормативов
3. Участие в товарищеских играх
4. Участие в соревнованиях районного и городского масштабов

Межпредметные связи.

Программа предусматривает связь с такими предметами как, психология общения, физиология человека, основы безопасности жизнедеятельности, ТБ.

Формы подведения итогов

- тестирование;
- товарищеский матч;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в районных и городских соревнованиях.
- участие в товарищеских играх;
- сдача контрольных нормативов по технической и физической подготовке;
- открытые и итоговые занятия;
- участие в соревнованиях районного и городского масштабов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	2	38	40	сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	2	28	30	сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	2	22	24	сдача нормативов
4.	Тактическая подготовка	2	4	6	сдача нормативов
5.	Теоретическая подготовка	8		8	
6.	Приемные и переводные нормативы		2	2	сдача нормативов
7.	Учебные и тренировочные игры		34	34	сдача нормативов
	Итого:	16	128	144	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (стартовый уровень)

1. Общая физическая подготовка (40 часов)

Основные вопросы:

Теория (-)

Практика (40 часов)

Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях). Упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Развитие компетенций (самостоятельная работа): освоение общей физической подготовки, правильное выполнение разминки перед тренировкой и игрой.

2. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Основные вопросы:

Теория (-)

Практика (30 часов)

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Развитие компетенций (самостоятельная работа): значение специальной физической подготовки; правильно выполнять упражнения, развивающие систему двигательных качеств спортсмена

3. Техническая подготовка (24 часа)

Основные вопросы:

Теория (-)

Практика (24 часа)

Овладение техникой передвижения по футбольной площадке.

Развитие компетенций (самостоятельная работа): значение технической подготовки; правильно выполнять различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

4. Тактическая подготовка (6 часов)

Основные вопросы:

Теория (-)

Практика (6 часов)

Практическая часть: тактика нападения

Обучающиеся должны знать: значение тактической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Теоретическая подготовка (8 часов)

Теоретическая часть: физическая культура и спорт в России.

Обучающиеся должны знать: значение теоретической подготовки

Приемные и переводные нормативы (2 часа)

Учебные и тренировочные игры (34 ч)

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

Второй год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	2	36	38	сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	2	18	20	сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	2	30	32	сдача нормативов
4.	Тактическая подготовка	1	7	8	сдача нормативов
5.	Теоретическая подготовка	8	-	8	
6.	Приемные и переводные нормативы	-	2	2	сдача нормативов
7.	Учебные и тренировочные игры	2	32	34	сдача нормативов
8.	Участие в соревнованиях		2	2	
	Итого:	17	127	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения (базовый уровень).

Введение (2 часа)

Основные вопросы: Организационное занятие. Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Общая физическая подготовка (38 часов)

Практическая часть: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Обучающиеся должны знать: значение общей физической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять разминку перед тренировкой и игрой

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Практическая часть: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Обучающиеся должны знать: значение специальной физической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять упражнения, развивающие систему двигательных качеств спортсмена

Техническая подготовка (32 часа)

Практическая часть: удары по мячу, остановка мяча, передача мяча, ведение

Обучающиеся должны знать: значение технической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять удары по мячу, останавливать, делать точные передачи и выполнять правильное ведение мяча

Тактическая подготовка (8 часов)

Практическая часть: тактика защиты

Обучающиеся должны знать: значение тактической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Теоретическая подготовка (8 часов)

Теоретическая часть: развитие футбола в России и за рубежом.

Обучающиеся должны знать: значение теоретической подготовки

Приемные и переводные нормативы (2 часа)

Упражнения						
------------	--	--	--	--	--	--

Бег 30м (сек)						
Бег 400м (сек)						
6-минутный бег (м)						
Прыжок в длину с/м (см)						
Бег 30м с ведением мяча (сек)						
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)						
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)						
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)						
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)						
Жонглирование мячом (кол-во раз)						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)						
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)						
Бросок мяча на дальность (м)						

Учебные и тренировочные игры (34 часа). Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Участие в соревнованиях (2 часа)

Третий год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	2	32	34	сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	2	12	14	сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	2	36	38	сдача нормативов
4.	Тактическая подготовка	2	12	14	сдача нормативов
5.	Теоретическая подготовка	2		2	сдача нормативов
6.	Приемные и переводные нормативы		2	2	сдача нормативов
7.	Учебные и тренировочные игры	2	32	34	сдача нормативов
8.	Участие в соревнованиях		4	4	
9.	Инструкторская судейская практика		2	2	сдача нормативов
Итого:		2	142	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения (продвинутый уровень)

Введение (2 часа)

Основные вопросы: Организационное занятие. Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Общая физическая подготовка (34 часа)

Практическая часть: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Обучающиеся должны знать: значение общей физической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять разминку перед тренировкой и игрой

Специальная физическая подготовка (14 часа)

Практическая часть: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Обучающиеся должны знать: значение специальной физической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять упражнения, развивающие систему двигательных качеств спортсмена

Техническая подготовка (40 часа)

Практическая часть: обманные движения, отбор мяча, техника игры вратаря

Обучающиеся должны знать: значение технической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять обманные движения (финты), отбор мяча

Тактическая подготовка (14 часа)

Практическая часть: тактика защиты и нападения

Обучающиеся должны знать: значение тактической подготовки

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Теоретическая подготовка (2 часа)

Теоретическая часть: сведения о строении и функциях организма человека.

Обучающиеся должны знать: значение теоретической подготовки

Приемные и переводные нормативы (2 часа)

Упражнения						
------------	--	--	--	--	--	--

Бег 30м (сек)						
Бег 400м (сек)						
6-минутный бег (м)						
Прыжок в длину с/м (см)						
Бег 30м с ведением мяча (сек)						
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)						
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)						
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)						
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)						
Жонглирование мячом (кол-во раз)						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)						
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)						
Бросок мяча на дальность (м)						

Учебные и тренировочные игры (34 часа).

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

Участие в соревнованиях (4 часа)

Инструкторская и судейская практика (2 часа)

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы

Методическое обеспечение.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

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

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля

мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с маленькими мячами – броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

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

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-ти минутный и 12-ти минутный.

Русская лапта.

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанций от 2 до 6 км на время.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега,

подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, соревнования с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения присяда, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсменов) с последующим быстрым выпрямлением, подскоки и прыжки после присяда без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах и с продвижением, и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80 см), с последующим прыжком вверх на 7-10 м. беговые прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота: удары на дальность, толчки плечом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударами по воротам: с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращения интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками: то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180⁰. прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередую удары различными частями стопы, бедром, головы: ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведение мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком: то же с поворотом до 180⁰. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управление на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Тема 3. Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Разные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча. Удары на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренне стороной стопы.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с опусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

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

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

Тема 4.Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча

изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тема 5. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские международные юношеские соревнования (чемпионат и кубок России, «Юность», чемпионат Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомление, переутомление. Меры предупреждения переутомления, значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи (до врача).

Тема 7. Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тема 8. Участие в соревнованиях

Участие во внутришкольных, районных и краевых соревнованиях.

9. Инструкторская судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы

Материальная база. Для реализации программы необходимы: футбольное поле, спортзал, футбольные мячи (10 шт.), стойки для обводки (10 шт.), футбольная форма, насос для подкачки мячей.

Формы и методы реализации программы:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- турнирная практика;

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;

Упражнения	12 лет					
Бег 30м (сек)	5,3					
Бег 400м (сек)						
6-минутный бег (м)						
Прыжок в длину с/м (см)	160					
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4					
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)						
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)						
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6					

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)						
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8					
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)						
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)						
Бросок мяча на дальность (м)						

Список основной литературы.

Литература

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014 г.) «Об Образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (с изменениями на 27 октября 2020 года);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Конвенция о правах ребёнка. Принята Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989г.
5. Конституция Российской Федерации. Принята 12 декабря 1993г.
6. Конституция Республики Башкортостан. Принята 24 декабря 1993г.
7. Конституция Республики Башкортостан от 24 декабря 1993г. № ВС-22/15.
9. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р г. Москва.
10. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва.

Список дополнительной литературы.

1. Дангворд Ричард. Футбол для начинающих. «Астрель», 2006г.
2. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). «АСТ», 2006г.
3. Малькольм Кук. Сто одно упражнение для юных футболистов. «Астрель.»2003 г.
4. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России). 2004г.
5. Швыдов И. А. Футбол в школе. «Терра-Спорт», 2002г.

Интернет-ресурсы:

1. www.championat.com
2. www.euro-football.ru
3. www.football-hockey.ru