


Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол №5 от «22» мая 2023 г.
Председатель ПС

Т.А. Фиткевич

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДООСЦ
Д.А. Бибенин
Приказ №84/1 от «22» мая 2023 г.


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: от 10 до 14 лет

Уровень: базовый

Продолжительность освоения программы: 3 года

Разработчик: педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДООСЦ
Шеронов В.В.

п. Красная Горбатка

2023год

Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы	3
	1.1. Пояснительная записка	
4	1.2. Цели и задачи	6
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения	6
6	1.4. Планируемые результаты	19
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий	21
	2.1. Календарно-учебный график	
8	2.2. Условия реализации программы	21
9	2.3. Формы аттестации	21
10	2.4. Оценочные материалы	23
11	2.5. Методические материалы	24
12	2.6. Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время существует большое количество программ, педагогических исследований и методических рекомендаций, предназначенных для спортивных школ. В то же время, большой выбор педагогической литературы, направленной на освещение путей решения проблем подготовки спортивного резерва в футболе, недостаточно эффективно решает проблемы практической реализации целей и задач системы подготовки спортивного резерва, которые заключаются в комплексном развитии всех сторон подготовленности юного футболиста.

Анализ практической реализации существующих Программ показывает, что сегодняшняя практика подготовки в детском и юношеском футболе включает в себя большое число тренировочных занятий по освоению умений и навыков, которые не применяются в соревновательной деятельности футболиста. По сути, базовая подготовка является мало эффективной в связи с её оторванностью от реального футбола, от реального понимания ключевых направлений подготовки на каждом из этапов многолетней тренировки. С таким набором умений и навыков, которые имеют сегодня футболисты, закончившие учреждения спортивной подготовки по футболу, невозможно оказывать конкуренцию на этапе высшего спортивного мастерства.

Текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детско-юношеских спортивных школах.

Пересмотр организации работы с юными футболистами прежде всего касается отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд.

Командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но любая команда, выходя на футбольное поле на очередную игру, должна быть нацелена на достижение общекомандного результата.

Высокая значимость спортивного командного результата, как основного критерия качества работы детского тренера, провоцирует форсирование подготовки футболиста, приводя к откровенному «натаскиванию» детей на командный результат и отказу от подготовки отдельного футболиста.

Работа на результат наносит серьёзный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде.

Актуальность программы

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке юных футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Этот подход по совершенствованию спортивной подготовки футболистов на современном этапе развития футбола изложен в научно-исследовательской работе АНО «Центр подготовки футболистов в сфере футбола» (г. Москва, 2017). Данная программа разработана на основе этого исследования.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения тренировочных циклов.

Программа дает возможность тренерам и педагогам подготовить к десяти годам игрока, качественно обладающего базовыми игровыми умениями.

Для восприятия предлагаемого Программой материала и качественного проведения тренировочного процесса тренеры должны иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания.

Предложенный в Программе материал для детских тренеров является таким примером планирования тренировочного процесса, на основе которого каждый наставник может в полной мере проявить свои творческие идеи.

Нормативная правовая основаорганизации процесса подготовки:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Конвенцией по правам ребенка, Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области

Адресат программы: дети в возрасте 10-14 лет.

Объем и сроки освоения программы:

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	9/414	9/414	9/414
ИТОГО за 3года:	1 242 часа		

Форма обучения – Очная.

Особенности организации образовательного процесса: При организации образовательного процесса используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Режим занятий и периодичность:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (414 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (414 часа в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (414 часа в год)

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, количество учебных занятий в год – 414 часов. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 3 раз по 3 часа/9 часов в неделю.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

1.2. Цели и задачи.

Целью данной образовательной программы, в первую очередь, является обеспечение обучения, воспитания, развития детей. Содержание программы направлено на: создание условий для развития личности ребёнка;

- развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья детей.

Задачи:

- Создание условий для развития личности ребенка:
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству.
- Обеспечение эмоционального благополучия ребенка и подростка.
- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, особенностям региона.
- Укрепление психического и физического здоровья.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Основы безопасности.	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Гигиенические знания и навыки.	1	Опросы, контрольные испытания
1.4	Общая и специальная физическая подготовка. Значение физической подготовки	1	Опросы, контрольные испытания
1.5	Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике.	1	Опросы, контрольные испытания
1.6	Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике, системе игры.	1	Опросы, контрольные испытания

1.7	Правила игры. Права и обязанности игрока.	2	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	8	
Раздел 2. Общая физическая подготовка Практическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения,	30	Контрольные испытания
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	15	Контрольные испытания
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	30	Контрольные испытания
2.4	Акробатические упражнения	30	Контрольные испытания
2.5	Подвижные игры и эстафеты	30	Игры, соревнования
2.6	Спортивные игры	50	Товарищеские встречи, игры, соревнования муниципального уровня
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
3.2.	Практическая подготовка	60	Опросы, контрольные испытания
Раздел 4. Техническая подготовка			
4.2.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
4.3.	Практическая подготовка	71	Опросы, контрольные испытания
Раздел 5. Тактическая подготовка			
5.1.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
5.2.	Практическая подготовка	75	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов практической подготовки:		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	414	

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Основы безопасности.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Порядок прибытия на занятия и ухода.

Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.

Тема 1.2. Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Тема 1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания футболиста.

Тема 1.4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 1.5. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь физико-технической, тактической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тема 1.6. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе игры.

Основные функции игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды.

Тема 1.7. Правила игры.

Права и обязанности игрока.

Роль капитана, его права и обязанности.

2. Практическая подготовка

2.1. Строевые упражнения.

Команды для упражнения строем.

Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и махи.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

2.4. Акробатические упражнения

Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад.

2.5. Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

2.6. Спортивные игры

Баскетбол, ручной мяч (по упрощенным правилам)

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практическая подготовка

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

Эстафеты с элементами старта.

Бег с изменением направления.

Ускорение и рывки с мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

Броски набивного мяча на дальность.

Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

4. Техническая подготовка

4.1. Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

4.2. Практическая подготовка

Техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногами:

- внутренней стороной стопы;

- средней частью подъема;

- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;

- боковой частью лба без прыжка.

Остановка мяча:

- подошвой;

- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;

- внутренней частью стопы;

- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.

Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.

Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тактика нападения

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.

Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

Содержание программы 2-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Основы безопасности.	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Сведения о строении и функциях организма	1	Опросы,

	человека.		контрольные испытания
1.4	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	1	Опросы, контрольные испытания
1.5	Правила игры.	1	Опросы, контрольные испытания
1.6	Общая и специальная физическая подготовка.	1	Опросы, контрольные испытания
1.7	Техническая подготовка.	1	Опросы, контрольные испытания
1.8	Тактическая подготовка.	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	8	
Раздел 2. Общая физическая подготовка Практическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения.	15	Контрольные испытания
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	15	Контрольные испытания
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	30	Контрольные испытания
2.4	Акробатические упражнения	45	Контрольные испытания
2.5	Подвижные игры и эстафеты	45	Игры, соревнования
2.6	Спортивные игры	45	Товарищеские встречи, игры, соревнования муниципального уровня
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
3.2.	Практическая подготовка	65	Опросы, контрольные испытания
Раздел 4. Техническая подготовка			
4.2.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
4.3.	Практическая подготовка	70	Опросы, контрольные испытания

Раздел 5. Тактическая подготовка			
5.1.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
5.2.	Практическая подготовка	61	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов практической подготовки:		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	414	

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности.

Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС и деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 4. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.

Тема 5. Правила игры.

Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, прилагаемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Важность разминки перед тренировкой и игрой.

Тема 7. Техническая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища. Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам)

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков.

Круглогодичность занятий по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения
Техника передвижения.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

Удары по мячу головой

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

Остановки мяча

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Ведение мяча

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Обманные движения (финты)

«Ложный замах». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

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

5. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.

Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь правильно выбрать позицию по отношению к противнику.

Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

Содержание программы 3-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Основы безопасности.	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	Опросы, контрольные испытания
1.4	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	1	Опросы, контрольные испытания
1.5	Правила игры.	1	Опросы, контрольные испытания
1.6	Общая и специальная физическая подготовка.	1	Опросы, контрольные испытания
1.7	Техническая подготовка.	1	Опросы, контрольные испытания
1.8	Тактическая подготовка.	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	8	
Раздел 2. Общая физическая подготовка Практическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения.	15	Контрольные испытания
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	15	Контрольные испытания
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	30	Контрольные испытания
2.4	Акробатические упражнения	45	Контрольные испытания
2.5	Подвижные игры и эстафеты	45	Игры, соревнования
2.6	Спортивные игры	45	Товарищеские встречи, игры, соревнования муниципального уровня

Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
3.2.	Практическая подготовка	65	Опросы, контрольные испытания
Раздел 4. Техническая подготовка			
4.2.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
4.3.	Практическая подготовка	70	Опросы, контрольные испытания
Раздел 5. Тактическая подготовка			
5.1.	Теоретическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
5.2.	Практическая подготовка	61	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов практической подготовки:		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	414	

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности.

Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС и деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 4. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.

Тема 5. Правила игры.

Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, прилагаемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Важность разминки перед тренировкой и игрой.

Тема 7. Техническая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища. Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам)

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков.

Круглогодичность занятий по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения
Техника передвижения.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

Удары по мячу головой

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

Остановки мяча

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Ведение мяча

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Обманные движения (финты)

«Ложный замах». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

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

5. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.

Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь правильно выбирать позицию по отношению к противнику.

Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
	2.2.Активность на занятиях	
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
	3.2. Активное участие в общих мероприятиях	
	3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	
4. Опыт соревновательной	4.1.Участие в товарищеских	4.Оценка, испытания,

деятельности	встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением 	<ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие общеучебных умений и навыков: <ul style="list-style-type: none"> • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: <ul style="list-style-type: none"> • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует рекомендованным нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 августа.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	46	138	414	3 раза в неделю по акад. 3 ч (45 мин*3)
2.	Второй	46	138	414	3 раза в неделю по акад. 3 ч (45 мин*3)
3.	Третий	46	138	414	3 раза в неделю по акад. 3 ч (45 мин*3)

2.2. Условия реализации программы

1. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
2. Спортивный зал 24x13, 40x20
3. Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием
4. Комплекты футбольных накидок
5. Футбольные мячи (облегченные)
6. Переносные футбольные ворота
7. Стойки для обводки
8. Набивные мячи
9. Скакалки
10. Гимнастические скамейки
11. Гимнастические маты
12. Макет футбольного поля.

2.3. Формы аттестации

С вступлением в силу Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» перед многими педагогами дополнительного образования поставлены новые задачи. Согласно статьям 58 и 59 данного закона освоение образовательной программы (за исключением образовательной программы дошкольного образования), в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины(модуля) образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией, а завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Аттестация обучающихся рассматривается в настоящее время как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Важность процесса аттестации определяется не только необходимостью для педагога проверки достижения обучающимися определенных результатов. Надо учитывать также и желание ребенка получить оценку за свой труд. Аттестация позволяет выстроить индивидуальную педагогическую траекторию для каждого воспитанника, то есть осуществить индивидуальный подход. Регулярная проверка результатов обучения помогает педагогу понять, на каком этапе сейчас находится каждый воспитанник объединения. Процесс аттестации дает возможность оценить степень сложности программного материала. Ведь обучение только тогда является таковым, когда изучаемый материал дается с небольшим трудом, и ребенок прикладывает для его освоения достаточные усилия. Правильно организованный и умело осуществляемый контроль помогает лучшему усвоению предмета и воспитывает сознательное отношение к учебной деятельности.

Учитывая специфику учебно-образовательной деятельности МБОУ ДО ДООСЦ и всего дополнительного образования в целом, в объединениях «Футбол» центра рекомендуется для работы следующая схема отслеживания результатов освоения юными футболистами образовательных программ: «начало-середина-конец».

При поступлении ребенка в спортивное объединение проводится так называемый «входной контроль», с целью определения уровня физического развития и специальных способностей ребенка. В начале учебного года (сентябрь месяц, когда комплектуется группа) педагог имеет возможность провести предварительную (начальную) аттестацию. Её задача - установить на каком уровне физического развития находится ребенок к началу учебного года. В середине года (декабрь месяц) проводится промежуточная аттестация. На ней проверяется, как усвоили обучающиеся пройденный за полгода материал. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация, когда проверяется уровень освоения программы за определенный год обучения, или итоговая аттестация, если этот год является последним годом обучения и проверяется знание всей программы в целом. Таким образом в объединениях юных футболистов будет обеспечено постоянное, непрерывное наблюдение за результативностью обучения, так называемый «мониторинг». Сопоставляя начальный уровень ребенка (результаты входного контроля или предварительной аттестации) и конечный (результаты промежуточной или итоговой аттестации) можно судить о достигнутых результатах. Сопоставление исходного и конечного общего уровня (то есть всех воспитанников в целом) позволяет судить о проделанной педагогом работе. Аттестация в середине учебного года позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с детьми.

При разработке и реализации своих образовательных программ педагогам следует помнить, что входной контроль, промежуточная и итоговая аттестации являются обязательными и проводятся в заранее назначенное время в рамках своих учебных часов.

При реализации своих образовательных программ педагоги центра, руководители объединений юных футболистов, имеют возможность применять следующие формы проведения аттестации:

- контрольный прием нормативов
- результаты соревнований (контрольных игр) по футболу
- иные формы контроля в соответствии с образовательной программой

2.4. Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ

	ОФП	1год обучения			2год обучения			3год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
	оценка									
	Быстрота									
1	Бег на 30 м.	6.4сек	6.5сек	7.0сек	6.3сек	6.4сек	6.9сек	6.2сек	6.3сек	6.7сек
2	Бег на 60 м.	11.6сек	11.7сек	12.1сек	11.5сек	11.6сек	12.0сек	11.4сек	11.3сек	11.9сек
3	Челночный бег 3 x10	9.0сек	9.1сек	9.9сек	8.9сек	9.0сек	9.7сек	8.8сек	8,9сек	9.5сек
	Скоростно-силовые качества									
4	Прыжок в длину с места	145см	140см	120см	150см	145см	125см	155см	150см	130см
5	Тройной прыжок с места	375см	370см	355см	380см	375см	360см	390см	380см	360см

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)

Тесты по специальной (технической) подготовке	Возраст				
	10	11	12	13	14
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний) Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 метров.	6,0	5,6	5,4	5,2	5,0
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определённую нормативом.	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45

Удары на точность (дистанции 20 и 40 м, после приёма мяча, ведущей ногой).	12	13	14	15	16
Игрок получает передачу низом с расстояния 5м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2X3 м). Упражнение выполняется по 10 раз на каждое расстояние.					
Жонглирование. (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	50	70	100	130	150
Ведение мяча 30 м 5 стоек (5 м), сек. Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (бег между отметок 1,3.5 обегается с левой стороны, 2,4 с правой стороны)	14,0	12,0	10,5	10,0	9,5

2.5. Методические материалы

Основными формами образовательной деятельности в спортивном центре являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

2.6. Список литературы

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.