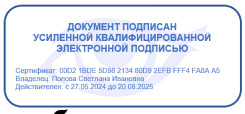
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа им. В.Н. Мачуги ст. Переясловской
муниципального образования Брюховецкий район

Принята на заседании
педагогического совета
от 23 декабря 2024 года
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
_____С.И. Попова
Приказ от 29.12.2024г. №259



Внесение изменений в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Футбол»

1. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации», пункт 2.1. «Календарный учебный график»:

Начало реализации программы	01.01.2025г.
Продолжительность реализации программы	44 недели
Продолжительность занятий	45 минут
Итоговая аттестация	декабрь 2025г.
Окончание реализации программы	31.12.2025г.

В Программе представлены материалы для обучения (таблица №2).

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала

З п/п	Месяцы/недели	январь				февраль				март				апрель				май				июнь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Разделы программы																								
1.	**Обязательные предметные области**																								
1.1.	Введение	2																							
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2				2				2				2			
1.3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
1.4.	Специальная физическая подготовка		2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
1.5.	Технико-тактическая подготовка		1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1
2.	**Вариативные предметные области**																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка									1	1	1	1												
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры				1	1	1	1	1						1	1	1	1	1	1	1		2	1	2
2.3.	Спортивное и специальное оборудование		1	1																					
3.	Контрольные занятия																								
4	Итоговое занятие																								

№ п\п	Месяцы/неделя	июль				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				Всего
	Разделы программы	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
1.	**Обязательные предметные области**																					
1.1.	Введение																					2
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2				1				1				20
1.3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85
1.4.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	66
1.5.	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1		2	2	2	2	2	2	2		56
2.	**Вариативные предметные области**																					
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка						1	1	1													7
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры		1	1	1						1										1	22
2.3.	Спортивное и специальное оборудование																					2
3.	Контрольные занятия																			1	2	3
4	Итоговое занятие																				1	1

2. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно –педагогических условий, включающих формы аттестации» , пункт 2.2. Раздел программы «Воспитание»:

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
«Взаимодействие с родителями»				
1	День открытых дверей	11 сентября 2025 года	Праздник на уровне образовательной организации	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации

3. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно –педагогических условий, включающий формы аттестации» пункт 2.4. «Формы аттестации»:

Итоговую аттестацию учащиеся проходят в декабре месяце для проверки результатов освоения Программы.

Управление образование администрации муниципального образования Брюховецкий район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа им. В.Н. Мачуги ст. Переясловкой муниципального образования Брюховецкий район

Принята на заседании
педагогического совета
от 11 мая 2024 года
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
_____С.И. Попова
Приказ от 15.05.2024г №110/1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D2 1BDE 5D98 2134 80D9 2EFB FFF4 FA8A A5
Владелец: Попова Светлана Ивановна
Действителен: с 27.05.2024 до 20.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Уровень программы: базовый уровень
Срок реализации программы: 1 год: 264 часа
Возрастная категория: от 6 до 17 лет
Состав группы: 11-22 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе # 20496

Авторы составители программы:
Адамчик Л.В., методист,
Найденов С.И., тренер-преподаватель,
Соколов И.С., тренер-преподаватель.

ст. Переясловская, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Страницы
	Титульный лист	1
	Нормативно-правовая база	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Направленность	4
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3.	Формы обучения	6
1.4.	Режим занятий	6
1.5.	Особенности организации образовательного процесса	6
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Учебный план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Планируемые результаты	13
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»		
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Раздел программы «Воспитание»	16
2.3.	Условие реализации программы	19
2.4.	Формы аттестации	19
2.5.	Оценочные материалы	21
2.6.	Методические материалы	24
2.7.	Список литературы	28

Нормативно-правовая база

Основанием для проектирования и реализации программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 7 декабря 2018 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмо Минобрнауки России от 18 декабря 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» по вопросам разработки и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования детей (Протокол от 23.06.2022 г. № 3/22);
- Устав МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023г. № 68;
- положение о промежуточной аттестации учащихся, утвержденное приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023 № 81 «Об утверждении локальных актов».

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

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Футбол»** (далее Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по футболу для ДЮСШ, СДЮШОР, М.А. Годик, Г.Л. Борознова, Н.В. Котенко, В.Н. Малышева, Н.А. Кулина, С.А. Российского, - Москва, 2011г.

1.1. Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в занятиях футболом, развитие физических качеств учащихся, получения начальных знаний, умений и навыков в области футбола, на профессиональную ориентацию, отбор одаренных детей.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна Программы заключается в том, что она написана для учащихся 6-17 лет. Программный материал подобран таким образом, что учащиеся за короткий срок осваивают базовые элементы и способы игры в футбол, наряду с общефизической подготовкой. Содержание Программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Актуальность. Футбол относится к одной из популярнейших спортивных игр. Игра с мячом достаточно доступная для большинства детей, пользуется большим спросом у населения, как среди младшего возраста, так и старшего. Футбол – это игра для всех возрастов, он считается доступным видом спорта, так как для игры достаточно мяча. В него можно играть в спортивных залах, на спортивных площадках, на уроках физической культуры, в кругу друзей, семьи.

Программа направлена на физическое развитие, умение работать в команде, контролировать свои эмоции, развитие индивидуальности. Занятия по Программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, развивают ловкость, скорость, выносливость. Приобретенные навыки, в ходе освоения программы, пригодятся в дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что содержание направлено на повышении роли физической культуры и спорта в жизни ребёнка, посредством занятий таким видом спорта как футбол, а также позволяет воспитать и выявить талантливых учащихся, способствует личностному развитию и самоопределению.

Футбол – одна из популярнейших спортивных игр. Игра, которая ведется по определенным правилам и в которой действуют свои законы, имеет четкую организационную структуру. В футбольном матче противоборствуют два коллектива, каждый из которых стремится, как можно лучше реализовать основные принципы игры, а значит - победить: с одной стороны, получить мяч и поразить ворота соперника, с другой – помешать сопернику, сделать то же. Во время противоборства двух команд атакующие действия сменяются оборонительными и наоборот. Действия отдельного футболиста, комбинации в

рамках всей команды, решение коллективных задач определяется системой игры.

Система игры – основной стиль, манера действий всего коллектива, характеризуемая определенной расстановкой игроков, каждый из которых выполняет свою функцию. Решая задачи в основных фазах матча, она должна быть простой, подвижной и давать простор для творческой индивидуальности футболистов. Эффективность атакующих действий во многом определяется умением игроков команды найти уязвимые места в обороне соперника и посредством быстрого выбора активных позиций, своевременных передач мяча, применение технических комбинаций, обводки противника и ударов по мячу, умения поражать ворота соперника.

Надежность игры в защите зависит от умения футболистов наблюдать за действиями соперников и партнеров, предугадать возможные варианты действий противника и, постоянно согласовывая свои действия с партнерами, выбирать позицию, позволяющую им своевременно подстраховать партнера, перехватывать или отбивать мячи, адресованные сопернику, помешать ему, наносить удары по воротам. И поэтому тренировочный процесс построен на основе закономерностей и принципов.

Таким образом, Программный материал способствует не только освоению разнообразных двигательных умений и навыков, всестороннему физическому развитию, но и воспитанию волевых качеств, целеустремленности, коллективизма.

Отличительные особенности. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, получения начальных знаний, умений и навыков в области футбола, на развитие физических качеств учащихся, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, умения работать в команде, профессиональную ориентацию, отбор одаренных детей, подготовку резерва по виду спорта «Футбол».

Основными педагогическими принципами Программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Адресат программы. Программа адресована детям от 6 до 17 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий футболом.

В период взросления у детей от 6 до 17 лет возникает дефицит физической активности, поэтому они должны уделять ежедневно не менее часа умеренной или высокой физической активности.

Занятия футболом помогают детям: обогатить кровь кислородом, улучшить обмен веществ; координацию, ловкость, укрепить выносливость, повысить скорость реакции; сформировать правильную осанку, предотвратить появление лишнего веса; снижать риск различных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых; улучшать настроение и самооценку; повысить успеваемость в школе.

Футбол - это не только физическая активность, но и интеллектуальное соревнование. В ходе игры игроки постоянно принимают решения: когда пасовать, когда ударить, какой путь выбрать. Что развивает стратегическое мышление и умение решать задачи быстро и эффективно. Кроме того, эта игра формирует коллективный дух.

Обучение по данной Программе способствует улучшению физического и психического здоровья, поддержанию работоспособности и укреплению защитных сил организма, а также является одним из способов снятия излишнего нервного возбуждения, стресса, способствует выработке у детей и подростков веры в себя, в свои силы и возможности.

В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Принимаются все желающие. Численный состав группы 11 - 22 человека, могут быть разновозрастные дети.

В группы могут быть переведены учащиеся, обучающиеся раннее в группах спортивной подготовки, которые не выполнили необходимый спортивный разряд.

Учащиеся данной категории, успешно выступающие на спортивных соревнованиях и выполнившие требования по уровню спортивной квалификации (выполнение норм спортивного разряда), могут быть переведены на соответствующий этап и уровень в группы спортивной подготовки в течении года после выполнения норм спортивного разряда.

1.3. Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

1.4. Режим занятий. Общее количество учебных часов 264, продолжительность обучения 44 недели. Недельная нагрузка 6 часов: 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут с 10 минутами перерыва). Занятия проводятся согласно, утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная Программа.

1.5. Особенности образовательного процесса.

Состав группы постоянный.

Форма образовательной деятельности - групповая.

Обучение строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, с применением личностно-деятельного подхода при организации учебно-воспитательного процесса.

Виды занятий определяются содержанием Программы и включают учебно-тренировочные занятия, практические занятия (игры, соревнования), тематические беседы, соревнования, самостоятельные занятия.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание условий для освоение технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

формирование устойчивого интереса к футболу, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.

Задачи:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта, спортивной игры футбол;
- дать необходимые знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- научить базовым техническим элементам футбола;
- обучить основам тактики игры в футбол и упрощенным навыкам игры;
- научить вести игру на счет, на результат.

Метапредметные:

- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к футболу в частности;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой посредством футбола.

Личностные:

- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в футбол: скорость, ловкость, выносливость, быстроту реакции и координацию движений;
- развивать специфические качества футболиста: чувство мяча, умение работать в паре, коллективе, тактические способности игрока;
- способствовать развитию социальной активности учащихся; самоопределению учащихся, спортивно-ориентировать;
- воспитывать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность:
- воспитать волевые, нравственные и этические качества личности;
- воспитать коммуникабельность, взаимопомощь и взаимовыручку.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица №1

№п\п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации
			теория	практика	
1.	**Обязательные предметные области**	**229**			
1.1.	Введение	**2**	2		
1.2.	Теоретическая подготовка	**20**	20		
1.3.	Общая физическая подготовка	**85**	2	83	
1.4.	Специальная физическая подготовка	**66**	2	64	

1.5.	Технико-тактическая подготовка	**56**	2	54	
2.	**Вариативные предметные области**	**31**			
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка	**7**	1	6	Соревнования
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	**22**		22	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	**2**	2		
3.	**Контрольные занятия**	**3**	1	2	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Итоговое занятие	**1**		1	Показательный турнир
	Итого	**264**	**32**	**232**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Обязательные предметные области.

1.1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление учащихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий футболом. Выбор капитана. История развития футбола.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий, с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий.

1.2. Теоретическая подготовка (*реализуется в рамках практических занятий).*

Темы. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Основные термины и понятия в футболе. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Предупреждение травм и их профилактика. Оказание первой помощи. Восстановительные мероприятия при занятиях футболом. Просмотр видеозаписей игр.

1.3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных

способностей. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Основные сведения о технике и тактике игры в футбол.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног и таза: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; прыжки на скакалке.

Легкоатлетические упражнения: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м в зависимости от возраста, бег повторный до 3х10м; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

1.4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Классификация специальных физических упражнений, направленных на развитие специфичных качеств футболиста.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для

обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами; для развития гибкости и подвижности в суставах.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с прыжками, метанием, лазанием.

1.5. Технико - тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват

мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игра в стенку» при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и

свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом.

2. Вариативные предметные области.

2.1. Интегральная (соревновательная) подготовка.

*Теоретическая 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. Режим и питания перед соревнованиями. Спортивная форма. График проведения соревнований по футболу.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня: в образовательной организации, районе, крае. Участие в учебных и тренировочных играх.

Интегральная подготовка.

Чередование различных способов ведения, передачи, приема, остановки мяча в игре. Игра в смене определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения. Определение роли ведущих игроков. Многократное выполнение технических приемов в различных сочетаниях.

Учебные игры в футбол. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

2.2. Другие виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 30 м, 20 м,10 м; бег с ускорением под уклон; бег с низкого и высокого старта; бег с преодолением препятствий; переменный бег; челночный бег 2х10 м, 2 х15 м, 4х5 м,4х10м и т.д.; длительный бег до 2000м по стадиону, по пересеченной местности.

Силовые упражнения: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношей от 40%до 70%).

Подвижные игры: «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Эстафеты футболистов», «Живая цель», «Салки с мячом», эстафеты с мячом, «Охотники и утки», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний», «Пятнашки мячом», «Вызов номеров», игра в стритбол. Эстафеты с элементами футбола, с элементами акробатики.

2.3. Спортивное и специальное оборудование.

Теоретическая часть. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Простейшие психологические тренинги.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специально - физической и технико-тактической подготовке. Опрос по теоретической подготовке.

3.1. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть: показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

Рекомендации для учащихся, показавших успехи в спортивной деятельности, о поступлении на дальнейшее обучение.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За время обучения по Программе учащиеся овладеют разнообразными двигательными навыками, получат базовые знания, умения и навыки игры в футбол. Благодаря физической нагрузке и активности улучшится работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, повысятся функциональные возможности организма. В процессе учебно-тренировочной деятельности сформированный интерес к занятиям физической культурой и футболом в частности, способствует дальнейшему развитию волевых качеств, целеустремленности, чувства коллективизма. Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут учащимся обрести уверенность в собственных силах.

После обучения учащиеся будут знать*:*

Предметные:

- историю развития футбола в мире, России и крае;
- терминологию, организацию мест проведения соревнований по футболу;
- методики организации самостоятельных занятий по футболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств;
- правила соревнований по футболу;
- правила безопасности и причины травматизма во время занятий футболом.

Метапредметные:

- основы здорового образа жизни, гигиены;
- строение организма и влияние физической нагрузки на человека;
- способы и правила оказания первой помощи.

Личностные:

- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь

Предметные:

- владеть базовыми техническими и тактическими приемами футбола;
- выполнять требования по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастом;
- участвовать в соревновательной деятельности с соблюдением основных правил по футболу:
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

Метапредметные:

- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по футболу;
- организовывать, проводить и участвовать в соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;

Личностные:

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- проявлять уважение к сверстникам, соперникам.

РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации программы	01.09.2024г.
Продолжительность реализации программы	44 недели
Продолжительность занятий	45 минут
Итоговая аттестация	май 2025г.
Окончание реализации программы	31.08.2025г.

В ходе реализации Программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на учебно-тренировочных занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе представлены материалы для обучения (таблица №2).

Таблица № 2

Календарный учебный график распределения учебного материала Программы

3 п/п	Месяцы/недели	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Разделы программы																								
1.	**Обязательные предметные области**																								
1.1	Введение	2																							
1.2	Теоретическая подготовка	2				2				2				2				2				2			
1.3	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
1.4	Специальная физическая подготовка		2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
1.5	Технико-тактическая подготовка		1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1
2.	**Вариативные предметные области**																								
2.1	Интегральная (соревновательная) подготовка									1	1	1	1												
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры				1	1	1	1	1						1	1	1	1	1	1	1		2	1	2
2.3	Спортивное и специальное оборудование		1	1																					
3.	**Контрольные занятия**																								
3.1	Итоговое занятие																								

№ п\п	Месяцы/недели	март				апрель				май				июнь				июль				Всего
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
	Разделы программы																					
1.	**Обязательные предметные области**																					
1.1.	Введение																					2
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2				1				1				20
1.3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85
1.4.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	66
1.5.	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1		2	2	2	2	2	2	2		56
2.	**Вариативные предметные области**																					
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка						1	1	1													7
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры		1	1	1						1										1	22
2.3.	Спортивное и специальное оборудование																					2
3.	Контрольные занятия											1	2									3
4	Итоговое занятие																				1	1

2.2. РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ «ВОСПИТАНИЕ»

Воспитание неразрывно связано с учебно-тренировочной деятельностью. Единство учебно-воспитательного процесса определяется как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Данна программа составлена на основе рабочей программы воспитания муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы им. В.Н. Мачуги.

Воспитательная работа направлена на формирование у детей активной жизненной позиции, общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, коллективизма.

Цель - создание условий для развития детей, самореализации личности физически здоровой, творческой, социально мобильной, востребованной в современном обществе, путем занятия спортом.

Задачи:

- развивать у обучающихся физические качества, способствующие нравственному воспитанию;
- формировать гражданские, патриотических качеств;
- вовлекать обучающихся в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Целевые ориентиры направлены на:

одействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;

азвитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия спортивной школы, выявление и работа с одаренными детьми с целью обеспечения самореализации личности;

оспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни;

ыявление и развитие способностей обучающихся, путем создания доброжелательной атмосферы в спортивных группах; совместной деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей;

овлетворение двигательной активности детей с учетом их интересов, наклонностей, потребностей;

ормирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;

азвитие коммуникативных навыков и формирование адекватного поведения.

Формы и методы воспитания, анализ результатов

Основной **формой** воспитания и обучения в учреждении является учебно-тренировочное занятие. Помимо этого используются следующие формы: спортивные эстафеты, экскурсии, соревнования. В ходе которых дети получают новые знания, усваивают информацию; у обучающихся развиваются и

формируются личностные качества, утверждаются ценностные и нравственные ориентиры.

Методы воспитания, используемые при реализации данной Программы:
- метод формирования сознания личности (рассказ, объяснение, беседа);
- метод организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, инструктаж, демонстрация);
- метод стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (создание ситуации успеха, одобрение и поощрение);
- метод контроля, самоконтроля и самооценки (педагогическое наблюдение, опросы, анализ результатов деятельности обучающихся).

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, взаимоотношением детей друг с другом, в коллективе, с тренером-преподавателем; по отношению к учебно-тренировочному процессу, соревновательной деятельности.

Организационные условия.

Взаимодействие тренера-преподавателя и обучающихся – основа успешного решения целей и задач воспитания. Особенность воспитательной деятельности учреждения основывается на:
- программе деятельности МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги;
- специфике образовательной деятельности;
- интеграции традиционных ценностей и инновационных подходов к воспитанию;
- использовании культурного наследия Краснодарского края.

Процесс воспитания в МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и обучающихся:
неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка;
ориентир на создание в спортивной школе психологически комфортной среды для каждого участника образовательного процесса, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и тренеров-преподавателей;
организация и проведение в МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, как предмета совместной работы взрослых и детей;
системность, целесообразность и не шаблонность воспитания как условия его эффективности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Дата проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
«Взаимодействие с родителями»				
1	День открытых дверей	11 сентября 2024 года	Праздник на уровне образовательной организации	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Нравственное воспитание»				
2	«Мы - жители России»	12 июня 2025 года	Спортивные эстафеты	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Здоровьесберегающее воспитание»				
3	«В здоровом теле здоровый дух»	7 апреля 2025 года	Тематическая игра	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Гражданско-патриотическое воспитание»				
4	«Мы помним, мы гордимся»	10 февраля 2025 года	Беседа приуроченная к Дню освобождения Брюховецкого района от немецко-фашистских захватчиков	Фотоматериалы. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы осуществляется на базе спортивной школы, согласно требованиям санитарных правил и соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	**Кол-во**	**Примечания**
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по футболу	Д	
Видеозаписи техники игры в футбол	Д	
Рабочая программа	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Сетки для футбола	Ф	
Футбольные мячи	К	
Футбольные ворота	Ф	
Набор для подвижных игр	К	
Скакалки	15	
Гантели	Ф	
Тренажеры	Ф	
Мешочки с песком	Ф	
Гриф с дисками	Ф	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	Ф	
Стойки	Ф	
Фишки	Ф	
Флажки	Ф	
Манишки	К	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:
Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение);
К – полный комплект (на каждого ученика класса);
Ф – комплект для фронтальной работы.

Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование. Тренер-преподаватель должен владеть базовыми техническими и тактическими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы игры в футбол.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка образовательных результатов по Программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения. Форма проведения итоговой аттестации

определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях и имеющегося спортивного разряда по виду спорта «футбол» возможен перевод учащихся на программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию учащиеся сдают в мае для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения. В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Учащемуся, не выполнившему предъявляемые Программой требования, либо по каким-то причинам не освоившему программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности и проводятся по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП. Требования приведены в таблице №3.

Протокол результатов
итоговой индивидуальной аттестации учащихся

Наименование программы:_____
Группа:_____
Дата проведения:_____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Бег 30м (сек)		Отжимание от пола\ скамейки		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3х10м (сек)		Бег без учета времени		Жонглирование мяча		Бег 30 м ведением мяча, сек		Тесты по теоретической подготовке		Сумма баллов	Общая оценка
			Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц		

Заключение о результатах сдачи нормативов _____
Тренер-преподаватель_____
Состав комиссии _____

Мониторинг результатов участия в соревнованиях

учащихся МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги

Наименование программы:_____

Группа_____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель:_____

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке. Чуть ниже - тесты по теоретической подготовке.

Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы для последующего обучения.

Показатели (итоговой аттестации)
контрольно-тестовых аттестационных упражнений по ОФП, СФП И ТТП.

Таблица № 3

Контрольное упражнение	Возраст	Баллы					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
О Ф П							
1 Бег 30 м с высокого старта (сек)	6	7,6	7,6	7,4	7,5	7,2	7,3
	7	7,4	7,6	7,2	7,4	6,8	7,2
	8	7,2	7,5	7,0	7,2	6,6	7,0
	9	6,9	7,3	6,8	7,0	6,4	6,8
	10	6,8	7,1	6,6	6,8	6,0	6,6
	11	6,6	6,8	6,2	6,6	5,8	6,4
	12	6,4	6,6	6,2	6,4	5,6	6,2

	13	6,3	6,4	6,1	6,2	5,4	6,0
	14	5,9	6,2	5,7	6,0	5,3	5,8
	15	5,8	6,1	5,6	5,9	5,1	5,7
	16	5,7	5,9	5,5	5,8	5,0	5,6
	17	5,5	5,7	5,3	5,6	4,9	5,5
2.Отжимание от пола (мал), от скамейки (дев)	6	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	7	3	2	5	4	6	5
	8	4	3	6	5	8	6
	9	7	5	9	7	10	9
	10	8	4	10	8	12	10
	11	10	5	12	9	15	12
	12	13	10	15	13	17	15
	13	15	11	17	15	19	17
	14	16	15	18	17	20	18
	15	17	16	19	18	21	19
	16	18	17	21	19	22	21
	17	19	18	22	20	25	22
3.Прыжок в длину с места, (см)	6	100	90	110	100	130	110
	7	110	100	120	110	135	115
	8	120	105	130	120	145	130
	9	125	110	135	125	155	140
	10	130	115	140	130	165	145
	11	135	120	145	135	170	155
	12	140	125	150	140	175	160
	13	145	135	160	145	180	170
	14	155	140	170	150	185	175
	15	165	145	180	155	195	185
	16	170	155	190	160	200	190
	17	186	165	195	170	205	195
С Ф П							
1.Челночный бег 3х10 м, (сек)	6	10,2	10,5	9,9	10,3	9,7	10,1
	7	10,0	10,3	9,7	10,1	9,5	9,9
	8	9,7	10,1	9,5	9,9	9,3	9,7
	9	9,5	9,9	9,3	9,7	9,1	9,5
	10	9,3	9,7	9,1	9,5	8,9	9,3
	11	9,1	9,5	8,9	9,3	8,7	9,1
	12	8,9	9,3	8,7	9,1	8,4	8,9
	13	8,7	9,1	8,4	8,9	8,2	8,8
	14	8,4	8,9	8,2	8,8	8,0	8,6
	15	8,2	8,8	8,0	8,6	7,8	8,4

	16	8,0	8,7	7,8	8,4	7,6	8,2
	17	7,8	8,6	7,6	8,2	7.4	8,0
2. Бег 500м, *без учета времени*	6	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	7	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Бег 1500 м *без учета времени*	8	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	9	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	10	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	11	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	12	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	13	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	14	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	15	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	16	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	17	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Техническая подготовка							
Жонглирование мяча	6	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	7	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	8	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	9	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	10	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	11	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	12	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	13	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	14	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	15	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	16	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	17	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Бег 30 м с ведением мяча, сек	6	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	7	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	8	7,3	7,5	7,2	7,4	7,1	7,3
	9	7,2	7,4	7,1	7,3	7,0	7,2
	10	7,1	7,3	7,0	7,2	6,8	7,0
	11	6,9	7,2	6,8	7,0	6,6	6,8
	12	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	6,6
	13	6,6	6,8	6,4	6,6	6,2	6,4
	14	6,4	6,6	6,2	6,4	6,0	6,2
	15	6,0	6,4	5,9	6,2	5,8	6,0
	16	5,8	6,2	5,7	6,0	5,6	5,8
	17	5,7	6,0	5,6	5,8	5,5	5,7

Контрольные тесты по теоретической подготовке.

1. **Родиной футбола является**:

а) Англия+
б) Франция
в) Германия

2. **Ведения мяча в футболе выполняется**

а) одной рукой
б) ногой +
в) двумя руками

3. **С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?**

а) 9 м
б) 10 м
в) 11 м+
г) 12 м

4. **Единственный игрок в футболе, которому разрешается играть руками**

а) нападающий
б) защитник
в) вратарь +

5. **Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**

а) 1 час
б) 2 часа+
в) 10 минут

6. К витаминам не относятся

а) фрукты
б) овощи
в) сладости +

7. **Какая из перечисленной обуви не является спортивной?**

а) кеды
б) кроссовки
в) туфли +

8. **Одна из главных причин нарушения осанки**

а) травма
б) слабая мускулатура тела +
в) неправильное питание

9. **При ушибе необходимо на место травмы положить**

а) холод +
б) тепло
в) повязку

10.**Сколько игроков одной команды находятся на площадке во время игры в футбол?**

а) 5
б) 11+
в) 12

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий,
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- словестный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности.

- технология проблемного обучения - создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности;

- личностно-ориентированные технологии – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;

- технология развивающего обучения - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;

- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;

- **информационно-коммуникативные технологии** или компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- з**доровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:
- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа.

Примерное распределение времени на занятие 90 мин.

Часть занятия	Содержание	Длительность
Подготовительная	Вынос и размещение инвентаря. Объяснение задач занятия. Общеразвивающие упражнения.	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники, тактики футбола;	25 мин
	активный перерыв, подвижные игры;	*10 мин*
	специальные игровые упражнения.	35 мин
Заключительная	Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.	10 мин

Подготовка к занятию и его проведению.

Тренер-преподаватель, в ходе подготовки к занятиям должен четко соблюдать структуру учебно-тренировочного занятия и определить его цели и задачи.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка футболистов к выполнению нагрузок

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с различной интенсивностью и величиной объема).

2) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — изучение, совершенствование техники и тактических комбинаций, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Задачи: изучение, совершенствование техники и тактических комбинаций, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% занятия) подведение итогов, снятие физического напряжения

Задачи: 1. Снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

2. Успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
3. Психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
4. Педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.
1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
2-й этап – *углубленное* разучивание
3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Типы занятий и формы взаимодействия с детьми педагог определяет самостоятельно, исходя из целей и задач занятия, собственных возможностей и возможностей учащихся.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А., Футбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., 2011.

2. Качани Л., Горский Л., «Тренировка футболистов», методическое пособие, изд. ФиС,1984г.

3. Гил Х., «Футбол для начинающих», методическое пособие, ООО «Издательство Астрель», 2002г.

4. Кузнецов А., «Футбол 1этап», настольная книга детского тренера, «Олимпия -Человек», М. 2007г.

5. Кузнецов А., «Футбол 2 этап», настольная книга детского тренера, «Олимпия-Человек», М. 2007г.

6. Кузнецов А., «Футбол 3 этап», настольная книга детского тренера, «Олимпия-Человек», М. 2007г.

7. Кузнецов А ., «Футбол 4 этап», настольная книга детского тренера, «Олимпия-Человек», М. 2007г.

8. Андреев С.Н., «Футбол в школе», книга для учителя, изд-во «Просвещение», М.1986г.

9. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.

10. Гриндлер К. и др., Техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.

11. Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС, 1969г.

12. Хан Бергер, «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

13. Хан Бергер, «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение базовых задач. Матч 11х11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

14. Хан Бергер, «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

15. Хан Бергер, «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

16. Шон Грин, «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

17. Бил Майкл, «140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

18. Бидзинский М., «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

19. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.

Для учащихся и родителей:

1. Малькольм Кук, «101 упражнение для юных футболистов», ООО «Издательство АСТ», 2005г.

2. Спирин А., Будогосский А. . «Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы», изд-во «Олимпия», М. 2005г.

Перечень Интернет-ресурсов.

Международные:

Международная Федерация футбола – «http://www.fifa.com/»

Европейская Федерация футбола – «http://ru.uefa.com/»

Международный Олимпийский Комитет – «http://www.olympic.org»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «http://www.wada-ama.org»

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru»;

Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru»

Федерация футбола России – «http://rfs.ru/»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «http://www.rusada.ru/»

Региональные:

Федерация футбола Краснодарского края «http://www.kkff-kuban.ru/»

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – «http://www.kubansport.ru».