

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»**

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

Протокол № 5

От 12.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

А.С. Красовская

Приказ №69-о

От 12.08.2026



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол (для детей и юношей)»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Тиунсв А.Ф.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для детей и юношей»	3
1.1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Цель и задачи общеразвивающей программы	12
Раздел 3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу «Футбол для детей и юношей»	14
3.1. Учебный (тематический) план	14
3.2. Содержание учебного плана	16
Раздел 4. Организационно-педагогические условия	34
4.1. Календарный учебный график реализации программы на учебный год	34
4.2. Условия реализации программы	34
4.3. Формы подведения итогов реализации образовательной программы и оценочные материалы	35
Раздел 5. Список литературы	38
Приложение 1	39
Приложение 2	41
Приложение 3	43

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для детей и юношей»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- Устав МБУДО ДЮОЦ «Межшкольный стадион»
- Программа также разработана на основе моего личного педагогического опыта и многолетней тренерской деятельности по футболу с детьми и юношами, а также с учётом интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Содержание программы учитывает возрастные особенности детей и юношей, влияющие на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность в футболе.

Футбол – необычайно массовый и популярный вид спорта во всем мире, одна из самых зрелищных и захватывающих игр, которая пользуется большой популярностью среди детей и подростков. Футболу свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Ежегодно растёт число проводимых на разных уровнях соревнований. Футбол способствует развитию многих двигательных качеств: быстроты, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств. Проведение в России Чемпионата мира по футболу 2018 способствовало росту интереса к этой командной игре среди детей и подростков и увеличило число желающих детей обучиться игре в футбол.

Актуальность занятий по футболу обусловлена общественной потребностью в здоровых, сильных, активных молодых людях, ведущих правильный образ жизни, дисциплинированных, осознанных, подготовленных к защите Отечества, работе на благо России.

Актуальность данной программы состоит:

- В реализации задачи физического развития детей и юношей, их вовлечения в занятия спортом и как результат - ведение здорового образа жизни и выработка активной жизненной позиции;

- В воспитании лидерских качеств, самодисциплины учащихся, умению работать в команде;

- В воспитании патриотов и защитников Отечества;

- В развитии творческих способностей учащихся;

Отличительной особенностью программы является:

- разноуровневый характер программы – применяется для обучения учащихся стартового, базового, продвинутого уровня;

- долгосрочность программы - состоит из трех уровней, продолжительность каждого - 3 года;

- вариативность обучения (использование разных форм занятий - тренировка, игра, соревнование, разные виды спортивных игр, фитнес, интеллектуальная игра, дистанционные тренировки др.)

- применение многолетнего личного профессионального опыта тренера/воспитателя, постоянное взаимодействие с родителями учащихся, выпускниками;

- успешное использование передового опыта спортивной подготовки по футболу (использование опыта тренировок Академии детского футбола ФК «Урал» г. Екатеринбург, академии футбола ФК Краснодар, ФК Спартак, Динамо г. Москва, детских футбольных школ Испании, Германии, Чехии). Команды футболистов ДЮОЦ «Межшкольный стадион» ежегодно, уже много лет находятся в призерах Первенства г. Екатеринбурга, турнирах Свердловской области.

Адресат общеразвивающей программы:

Данная программа предназначена для детей и юношей 7-17 лет, имеющим допуск к занятиям от врача и проявившим интерес к занятиям футболом.

Возрастные группы:

1 уровень (стартовый): 7- 9 лет - три года обучения - 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 часа)

2 уровень (базовый): 10-13 лет - три года обучения- 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

3 уровень (продвинутый): 14-17лет-три года обучения -6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

Объем и срок освоения общеразвивающей программы:

Объем программы (из расчета 36 недель в 2026/27 учебном году):

- 144 часа в год - стартовый уровень
- 216 часа в год – базовый уровень- команда 2016/17гр.
- 216 часов в год - продвинутый уровень – команды 2010/11гр.

Срок освоения каждого уровня – 3 года.

Возрастные особенности обучающихся:

В младшем школьном возрасте дети 7-9 лет располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфические человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности еще не завершили свое формирование (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам). В этом возрасте идет активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц, прирост мышечной силы. Повышение мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обусловливается большая подвижность младших школьников, их стремление к движению, бегу, прыжкам.

В младшем школьном возрасте происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психоэмоциональном развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

Доминирующей функцией становится мышление, развиваются и перестраиваются мыслительные процессы. Происходит переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, появляются логически верные рассуждения. Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. Младший школьник может сосредоточенно заниматься одним делом 10-20 минут.

Запоминают младшие школьники первоначально не то, что является наиболее существенным с точки зрения учебных задач, а то, что произвело на них наибольшее впечатление: то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно и ново. Младшие школьники обладают хорошей механической памятью.

В эмоциональной жизни детей этого возраста изменяется, прежде всего, содержательная сторона переживаний. Если дошкольника радует то, что связано с ним играют, делятся игрушками, то младшего школьника волнует то, что связано с учением, школой, учителем. Похвала за успехи в учебе, спорте и др. закрепляет положительное отношение учащегося к учению. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения.

Младшие школьники очень эмоциональны, не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. Эмоциональная неустойчивость, смена настроений, склонность к аффектам, бурное проявление радости, горя, страха присуще детям младшего школьного возраста. С годами все больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Младший подростковый возраст 10-13 лет является частью единого подросткового периода, но обладает рядом специфических возрастных особенностей. Данный возрастной отрезок характеризуется бурным развитием самосознания, ростом физических, моральных и интеллектуальных сил, глубокой перестройкой жизнедеятельности организма. В этом возрасте начинают формироваться мировоззрение, идеалы и убеждения. На данном этапе начинают появляться элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности.

Л.С. Выготский писал, что в подростковом возрасте происходит разрушение старых интересов, наступает период созревания новой биологической основы, на которой впоследствии развиваются новые интересы, происходит развитие рефлексии, а на ее основе – самосознания. Учебная деятельность делает поворот от направленности на мир к направленности на самого себя, характерной особенностью этого возраста является формирование компаний (поиски друга, того кто может тебя понять).

В подростковом возрасте возникают трудности в отношении со взрослыми: упрямство, негативизм, безразличие к оценке успехов, уход из школы.

Физическое и половое развитие порождает интерес подростка к другому полу и усиливает внимание к своей внешности. При этом подростки еще не готовы правильно решать эти проблемы ни социально, ни психологически. И поведение подростка определяется тем, как взрослые помогают ему разрешить возникающие внутренние противоречия.

На данном этапе развития у ребенка наблюдается ухудшение поведения: упрямство, своеволие, негативизм, критицизм, недостаточно мотивированные поступки, противопоставление себя взрослому, аффективные вспышки, грубость.

Младшие подростки недостаточно организованы, легко поддаются чужому влиянию, часто ведут себя вопреки усвоенным требованиям и правилам поведения, часто переоценивают свои возможности. К этому возрасту происходит стабилизация самооценки.

Игровая деятельность занимает в этот жизненный период значимое место. Более важным для подростка является не сама игра, а ее результат. Стремление удовлетворить потребность в достойном положении одерживает верх над стремлением к игровой деятельности.

Итак, младший подростковый возраст, пишет Л.И. Божович - это трудный период психологического взросления и полового созревания ребенка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости. Отстаивая новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними. Возникают сменяющие друг друга увлечения. В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного.

Младший подростковый возраст отличается интенсивной перестройкой на биологическом, психологическом и социальном уровнях, что характеризует возрастной период как крайне нестабильный. Основными новообразованиями младшего подросткового возраста является чувство взрослости, новый уровень самосознания, формирование самоопределения и рефлексии.

Процесс выбора, создание намерения и его исполнение у младших подростков имеет специфические трудности, сильные эмоции часто подавляют разумное решение.

Старшие подростки и юноши 14-17 лет

Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомофизиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, причем у мальчиков в среднем пик "скачка роста" приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до "взрослых" размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны изменение артериального давления, повышенная утомляемость, перепады настроения; гормональная буря - неуравновешенность. Уровень физического развития организма и качества двигательной деятельности зависит от стадии полового созревания. Чем

более высокая стадия полового созревания у подростка, тем выше его физические возможности и спортивные достижения. Масса тела до 12 лет изменяется медленно. С 12-13 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца. Вес мышечной массы достигает к 13 годам 32% веса тела, а к 17-18 годам -44% взрослого уровня. Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На старший школьный возраст приходятся сенситивные периоды развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

В юношеском возрасте в результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Социальная ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Ведущей деятельностью подростка является общение со сверстниками.

Главная тенденция - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников.

- 1) Общение является для подростков очень важным информационным каналом;
- 2) Общение - специфический вид межличностных отношений, он формирует у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права;
- 3) Общение - специфический вид эмоционального контакта. Дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения.

В интеллектуальной сфере происходят качественные изменения: продолжает развиваться теоретическое и рефлексивное мышление. В этом возрасте появляется мужской взгляд на мир и женский. Активно начинают развиваться творческие способности. Изменения в интеллектуальной сфере приводят к расширению способности самостоятельно справляться со школьной программой. В тоже время многие подростки испытывают трудности в учебе. Для многих учеба отходит на второй план.

Возможные направленности личности в этот период:

- гуманистическая направленность - отношение подростка к себе и обществу положительное;
- эгоистическая направленность - он сам является более значимым, чем общество;
- депрессивная направленность - он сам никакой ценности не представляет для себя. Его отношение к обществу можно назвать условно положительным;
- суицидальная направленность - ни общество, ни личность для самого себя не представляет никакой ценности.

Обычно акцентуации (крайний вариант нормы) развиваются в период становления характера и сглаживаются с взрослением.

Форма реализации программы:

Используется **традиционная модель** реализации программы (линейная последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в одной образовательной организации).

Форма обучения:

очная, очно/заочная (задания на дистанте, домашние задания - комплексы индивидуальных упражнений).

Формы организации обучения: групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Формы занятий: тренировки, контрольные испытания, товарищеские игры, подвижные игры, спортивные игры, фитнес, интеллектуальные игры, соревнования школьного, муниципального, областного уровня.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня знаний по теории программы;
- контрольное тестирование по итогам обучения игре в футбол, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования;
- сдача спортивных нормативов;
- защита творческих проектов.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

Группа стартового уровня – занятия 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю.

Группа базового уровня- занятия 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю (Группа 2016/17 гр.).

Группа продвинутого уровня - занятия 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю (Группы 2010/11гр.).

Академический час - 40 мин., перерыв 10 мин. Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Раздел 2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование физической, нравственно-патриотической культуры личности учащегося, овладение техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать необходимые теоретические знания о футболе и спорте;
- обучать технике и тактике игры в футбол;
- обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовленность в футболе;
- совершенствовать навыки и умения игры в футбол.

Воспитательные:

- формировать гражданскую активность личности, готовность к защите Отечества;
- воспитать патриотов своей Родины;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, воспитать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом и футболом;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Планируемые результаты:

Планируемые результаты - совокупность знаний, умений навыков, личностных качеств, компетенций, приобретаемые обучающимися при освоении программы по ее завершению. Определяются с учетом цели, содержания программы.

Метапредметные результаты:

учащиеся научатся:

- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.
- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- активная гражданская позиция и патриотизм;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

Предметные:

учащиеся:

- познакомятся с историей возникновения игры футбол;

- познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- познакомятся с правилами игры в футбол,
- овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

После обучения по программе у учащихся будут:

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.
- получены навыки судейской практики.

**Раздел 3. Содержание дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по футболу «Футбол для детей и
юношей»**

3.1. Учебный/тематический план

Стартовый уровень

№	Наименование разделов	Количество часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
		144	17	127	
1	Теоретические основы физкультуры и спорта	10	10	-	тестирование опрос
2	Общая физическая подготовка ОФП	44	2	42	контрольное испытание, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка СФП	22	-	22	
4	Техническая подготовка по футболу	19	-	19	
5	Тактическая подготовка по футболу	5	-	5	
6.	Игровая подготовка по футболу:	35	3	32	тестирование, контрольные игры, товарищеские игры, соревнования, педагогическое наблюдение
6.1.	Спортивные и учебные игры	4	1	3	тестирование, контрольные игры, соревнования
6.2	Интеллектуальные игры	1	-	1	творческие отчеты, защита проектов, круглые столы
6.3	Акробатика, фитнес	-	-	-	
7.	Судейская практика	2	1	1	тесты
8.	Контрольные испытания	2	-	2	тестирование, опрос

Базовый уровень (Группа 2016/17 гр.)

№	Наименование разделов	Количество часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
		216	15	201	
1.	Теоретические основы физкультуры и спорта	10	10	-	тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка ОФП	70	2	68	контрольное испытание, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка СФП	30	-	30	
4	Техническая подготовка по футболу	32	-	32	
5	Тактическая подготовка по футболу	20	-	20	
6.	Игровая подготовка по футболу:	30		30	тестирование, контрольные игры, товарищеские игры, соревнования, педагогическое наблюдение
6.1	Спортивные и учебные игры	12	2	10	тестирование, контрольные игры, соревнования
6.2	Интеллектуальные игры	3	-	3	творческие отчеты, защита проектов, круглые столы
6.3	Акробатика, фитнес	5	-	5	
7.	Судейская практика	2	1	1	тестирование
8.	Контрольные испытания	2		2	тестирование, сдача нормативов

Продвинутый уровень (Группы 2010/2011 гр.)

№	Наименование	Количество	Теория	Практика	Формы
---	--------------	------------	--------	----------	-------

	разделов	ство часов всего			аттестации/ контроля
		216	9	207	
1.	Теоретические основы физкультуры и спорта	5	5	-	тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка ОФП	75	2	73	контрольное испытание, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка СФП	35	-	35	
4	Техническая подготовка по футболу	30	-	30	
5	Тактическая подготовка по футболу	10	-	10	
6.	Игровая подготовка по футболу:	25		25	тестирование, контрольные игры, товарищеские игры, соревнования, педагогическое наблюдение
6.1	Спортивные и учебные игры	15		15	тестирование, контрольные игры, соревнования
6.2	Интеллектуальные игры	2	-	2	творческие отчеты, защита проектов, круглые столы
6.3	Акробатика, фитнес	13	-	13	
7.	Судейская практика	4	2	2	
8.	Контрольные испытания	2	-	2	Тесты, сдача нормативов

3.2. Содержание учебного плана

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу содержит следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта;
2. Общая физическая подготовка юного футболиста (ОФП);
3. Специальная физическая подготовка юного футболиста (СФП);
4. Техническая подготовка по футболу;
5. Тактическая подготовка по футболу;

6. Спортивные и учебные игры;
7. Интеллектуальные игры;
8. Акробатика, фитнес;
9. Судейская практика;
10. Контрольные испытания.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В рамках теоретической подготовки осуществляется подробное знакомство с понятием и содержанием игры в футбол, организацией соревнований и правилами судейства, строением и основными функциями организма человека и влиянием на него физических нагрузок, основами здорового образа жизни.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении заданий тренера-преподавателя. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Техника безопасности при работе с различным инвентарем (на каждом занятии). Проведение текущих и внеплановых инструктажей по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Тема 3. Развитие футбола и его история.

Развитие футбола в России и за рубежом на современном этапе. Исторические сведения о возникновении и развитии футбола. Система управления развитием футбола в мире, в России, Свердловской области. Ведущие футбольные клубы, команды, спортсмены и тренеры.

Тема 4. Основы здорового образа жизни.

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Основные правила здорового образа жизни. Основы личной гигиены и самоконтроля: режим дня, требования к спортивной одежде, уход за ней, правила личной гигиены. Гигиена питания. Гигиена сна, его связь с процессом спортивной тренировки. Значение сна как фактора отдыха и восстановления после тренировочных занятий и соревнований.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика игры в нападении и обороне отдельных игроков (защитников, нападающих), группы игроков, команды в целом.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактические комбинации.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Тема 7. Правила безопасного поведения при занятиях спортом.

Основные причины травматизма при занятиях спортом, характерные травмы у футболистов: ушибы, вывихи, растяжения, переломы. Способы безопасного падения при столкновениях. Правила поведения в раздевалке. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на футбольном поле и на стадионе. Первая доврачебная помощь при травмах.

Тема 8. Строение и функции организма человека.

Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Состав крови. Большой и малый круг кровообращения. Артерии и вены. Органы дыхания: строение, функции.

Тема 9. Организационные основы соревнований по футболу.

Календарные планы соревнований. Положения о соревнованиях. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность футбольных команд. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, области, города. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, их роль в организации и проведении соревнований.

Тема 10. Правила игры в футбол.

Мяч в игре и вне игры. Определение взятия ворот. Положение «Вне игры». Нарушения и недисциплинированное поведение игроков. Штрафной и свободный удары. Пенальти. Вбрасывание мяча. Удар от ворот. Угловой удар.

Тема 11. Антидопинговые мероприятия.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают: предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля; знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга; ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

Тема 12. Инструкторская и судейская практика

Помощь в организации и проведении матчевых встреч, учебных игр в качестве помощников главного арбитра.

Умение провести разминку для обучающихся, показать и объяснить выполнение отдельных упражнений, технических приемов, простых тактических комбинаций.

2.Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех

групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития координационных способностей; упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом и прыжками. Бег на скорость 20- 40 метров с высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Челночный бег. Бег с высоким подниманием бедра. Метание набивного мяча (2 кг). Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 20 мин.

Плавание вольным стилем, кроль на груди до 450 м без остановки. Плавание под водой. Игры на воде.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др. Акробатика. Единоборства. Тренажерный зал.

3.Специальная физическая подготовка

Развитие стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

На каждом году обучения происходит увеличение сложности упражнений и количества повторений.

Развитие дистанционной скорости.

Ускорения по уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между стойками, между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 и 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

Переключение от одного действия к другому:

Бег с быстрым изменением способа передвижения (быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.). Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег (различные варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель и др.).

Развитие специальных скоростно-силовых качеств:

Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые, прыжковые упражнения в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса отягощения.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим

быстрым выпрямлением. Подскоки после приседа без отягощения и с отягощением.

Развитие специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Многократно-повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Кроссы с переменной скоростью 2-3 км.

Развитие ловкости:

Прыжки с разбега вверх, доставая высоко подвешенный мяч головой, рукой, ногой; то же с поворотом на 90 и 180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногами. Прыжки с места и разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

4. Техническая подготовка в футболе

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо/влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Удары: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом, носком; по неподвижному и катящемуся и летящему мячу. Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Способы послать мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность. Удары средней и боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.

Остановка мяча.

Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой стопы на месте и в движении; с переводом в сторону и назад.

Остановка с переводом летящего мяча грудью.

Остановка опускающегося мяча бедром.

Остановка мячей с последующим ударом.

Остановка мяча ногой на высокой скорости движения с выводом на удобную позицию.

Ведение мяча.

Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу меняя направления движения, изменяя скорость.

Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой.

Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения: остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Фамильные финты: Месси, Зидана, Роналдо, Мэттьюза и др.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча в выпаде.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади.

Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага и других исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего и катящегося мяча. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание мяча руками. Выбивание мяча с земли и с рук на точность. Отбивание мяча ладонями и пальцами мячей, летящих и катящихся в стороне от вратаря. Отбивание мяча кулаком на выходе.

Перевод мяча через перекладину ладонями. Броски мяча одной рукой. Выбивание мяча на точность и дальность.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги

Техника полевого игрока при обороне ворот.

5. Тактическая подготовка в футболе

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча:

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Маневрирование на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное.

Индивидуальные действия с мячом:

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника с использованием коротких и средних передач. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Взаимодействие двух и более игроков. Точная и своевременная передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Организация атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча. Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия:

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

Организация быстрого и постепенного нападения. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия при перехвате мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Выбор способа отбора мяча в зависимости от обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия:

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

Тактика вратаря:

Выбор позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру,

занимать правильные позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи ворот.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи ворот; игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Командные действия:

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
- Районные и городские. Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.
- Официальные соревнования. Игровая подготовка для обучающихся представляет собой кроме товарищеских игр и турниров, участие в официальных соревнованиях Свердловской области.

№ п/п	Игры	Сроки	Планируемый результат
1.	Контрольные (товарищеские) игры	ежемесячно	Проверка применения изученных технических и тактических приемов в соревновательных условиях.
2.	Зимнее Первенство города Екатеринбурга	январь-февраль	Достижение максимального результата.
3.	Первенство области	февраль-март	Достижение максимального результата.
4.	Летнее Первенство города Екатеринбурга	май-сентябрь	Достижение максимального результата.

6. Спортивные и учебные игры

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, мини-футбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они *проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке*. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так*. Повторяя какой-либо учебный материал, например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 × 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Темы для обучения:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, мини-футбол, хоккей и т.д.).

- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

7. Интеллектуальные игры

Главным в системе содержательно-методического обеспечения развития творческих способностей юных футболистов должно быть целенаправленное применение в структуре каждого занятия интеллектуальных и подвижных игр в трех различных аспектах:

- игры – обучение;
- игры – тренинги;
- игры - исследование активных творческих действий.

В данном случае каждую игру следует рассматривать как процесс обучения ориентировочной, специально организованной, самостоятельной, познавательной деятельности детей и подростков для развития их творческих мыслительных способностей.

Занятия следует планировать с учетом следующих методических особенностей:

1. Включать в занятия физические упражнения, выражающие образ, фантазии, насыщенные эмоциональным содержанием, объединяя деятельность психических функций - мышления, эмоций, движения;

2. Чередовать упражнения, противоположные по характеру движений: резких и плавные, дробных и цельных, вращений тела и прыжков, переменного мышечного напряжения и расслабления, достигая уравновешенности процессов возбуждения и торможения;

На первом этапе занятий (1-5 занятие) включать следующие игры:

- «Пятнашки» - в условиях искусственного беспорядка и размещения набивных мячей, скакалок, гимнастических скамеек и т.п.;
- игра в жмурки, развивающую координацию и общее физическое состояние;
- игра «Конкурс», развивающую сообразительность за счет посильных вопросов каждому и ответа на счет 1-2-3;

На втором этапе занятий (5-10 занятие) включать следующие игры:

- подвижные игры длительностью до 30 сек;
- подвижные игры в командах (тройками, четверками, пятерками);
- игры, используемые в тренинге креативности у юных футболистов: «Представь имя», «Чудо-стул», «Все во всем»;
- игры в тройках в квадрате 10×10 м, 5×5 м, в круге - радиус 10 м, 5 м);

На третьем этапе и далее включать следующие игры:

- на придумывание сюжета (образ-игра);
- подвижные игры с творческим мышлением, типа «Чемпион XXII века», «Дискуссия», «Флеш», «Проблемы, проблемы»;
- игры в тройках и четверках в квадрате 5×5 м, круге (радиус 5 м);
- по мини-футболу со старшими подростками (4×4, 5×5) на площадке 15-20 м; 25-30 м;
- типа «Словесная эстафета», «Что ты об этом думаешь?», «На творческой волне», «Добраться до клада»;
- подвижные игры длительностью до 30-45 сек.;

На протяжении всего цикла занятий юные футболисты должны получать домашние задания (один раз в неделю): описать свои игровые действия на площадке (удачные, неудачные и предполагаемые причины). Такие письменные отчеты юных футболистов следует обсуждать в положительной и творческой манере, не выставляя оценок тренером;

Планируемые результаты:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

8. Акробатика, фитнес

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Теория: Беседа о фитнесе, здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Проверка начальных умений. Практика: Проверка первичных умений, обучающихся перед освоением основной программы.

3. Общеразвивающие упражнения. Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на коврик, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

4. Равновесие (баланс). Практика: Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на коврик. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о пол, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на коврик.

6. Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног. Практика: Стоя на коврик, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

7. Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную.

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки как можно выше отрывать от пола. Ходьба в рассыпную.

8. Базовые упражнения фитнеса.

Практика: её длительность- 65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнесом. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений по кроссфиту, классической аэробики, др. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно - мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах. Терминология по программе.

Тренажеры, как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом восстановления опорно-двигательного аппарата человека.

Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.

Виды тренажеров их особенности. Физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

9. Судейство в футболе

Теоретическая подготовка.

1.Вводное занятие. Развитие футбола как вида спорта. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Особенности футбола как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спорта в России.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале . (1 год обучения)

2.Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по футболу. ЕВСК – Единая всероссийская спортивная квалификация. Присвоение судейских категорий и спортивных разрядов.

Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по футболу в России. Права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд, организаторов соревнований.(1-4 год обучения)

3.Спортивная база проведения соревнований по футболу.

Спортивная база проведения соревнований. Требования к материально – техническому обеспечению соревнований – оборудование, инвентарь, требования к спортивным объектам, местам проведения соревнований.

Аппаратура судейская, информационная.(1-2 год обучения)

4.Содержание и технологии спортивного судейства. Состав, права и обязанности членов судейской коллегии. Обязанности и права главного судьи. Основные процедуры работы судейской коллегии.

Рассмотрение протестов. Отчет главного судьи о проведении соревнований.(3-5 год обучения)

5.Правила и основы судейства в футболе.

Правила игры в футбол. Оборудование и площадка для игры.

Основные обязанности судей. Старший судья, судья. Техника и механика судейства в футболе. Размеры футбольного поля в зависимости от ранга соревнований. Судейская бригада. Действие судьи на поле и боковых судей. Расписание игр по футболу способом с выбыванием и комбинированным (смешанным) способом.(1-5 год обучения)

Практическая часть.

1.Физическая подготовка футбольных судей

1) Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером,

переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2) Гимнастические упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3) Акробатические упражнения.

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

4) Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель». «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка». «Перетягивание через черту». «Вызывай смену». «Ловцы». «Борьба за мяч». «Перетягивание каната». «Катающаяся мишень» и т.д.

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

5) Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30,60,100,400,500,800 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25,50,100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

2. Специальная подготовка футбольных судей.

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу - рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные

игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

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

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

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на

гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

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

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

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

3. Психологическая подготовка футбольных судей

Психологическая подготовка футбольного судьи делится на общую и специальную подготовку.

Задачей общей психологической подготовки является:

- Формирование положительного эмоционально-ценностного отношения к судейству спортивных соревнований;
- Формирование черт характера, определяющих адекватное реагирование личности на условия футбольного матча, проявляющееся в возникновении, развитии и сохранении психических состояний, способствующих успешному выполнению действий судьи в ходе соревнований.

Задача специальной психологической подготовки заключается в формировании у футбольных судей предигровых психических состояний, соответствующих задачам, содержанию и условиям предстоящей судейской деятельности.

4. Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований.

Помощь в организации футбольных соревнований.

- Помощь в проведении соревнований.
- Практические занятия по судейству соревнований.
- Самостоятельное проведение соревнований в группе.
- Разработка Положения о соревнованиях.

5. Врачебный контроль.

Углубленное медицинское обследование. Своевременное прохождение медицинского обследования.

6. Промежуточная или итоговая аттестация.

Зачет по Правилам соревнований. Тестовые задания по темам программы.

10. Контрольные испытания.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

Исходное положение – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Исходное положение – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без взмаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
	Для полевых игроков										
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча,	до	до	до	до	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

	обводка стоек и удар по воротам (сек.)	30,0	30,0	20,0	20,0						
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

Для оценки обучающихся можно использовать бальную систему.

Критерии оценки обучения по темам (пример):

1. Оборудование и инвентарь

- 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.
- 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.
- 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

2. Правила игры в футбол

- 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.
- 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.
- 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

3. Нормативы

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1 км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

4. Тактика

Игра 3:3, игра 4:4

- 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
- 2 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.
- 3 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

5. Техника

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

- 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
- 2 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.
- 3 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

Способы фиксации результата:

- Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый)
- Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
- Дневники достижений.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышцы, улучшают работу кровеносной и дыхательной систем, положительно влияют на состояние здоровья подрастающего поколения в целом.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия
4.1. Календарный учебный график реализации общеразвивающей программы на учебный год

Группы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Группы стартового уровня	1 сентября	31 мая	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа
Группы базового уровня	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
Группы продвинутого уровня	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

4.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

- Футбольное поле
- Спортивный зал
- Тренажерный зал
- Футбольные ворота
- Футбольные мячи
- Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
- Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма тренировочная и соревновательная).
- Секундомеры, звуковая и видеоаппаратура
- Методические материалы
- Интернет-ресурсы о футболе и спорте.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель по футболу высшей категории Тиунов А.Ф., стаж 42 года.

Квалифицированные медицинские работники и персонал учреждения дополнительного образования.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением ***различных способов и методов тренировок:***

- словесный метод (рассказ, объяснение)
- наглядный метод (показ)
- репродуктивный
- повторный
- метод самоконтроля
- метод целеполагания
- мотивационный метод
- самоанализ
- метод психорегуляции (цель-достижение высокого результата)
- метод поэтапного построения спортивной подготовки (микроциклы/макроциклы).

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным элементам планирования. Каждый макроцикл для тренировочной группы содержит три периода: подготовительный (сентябрь-декабрь), соревновательный (январь-май) и переходный (июнь-июль). Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь-декабрь) и в конце учебного года (май-июнь). Роль контрольно-переводных нормативов, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся.

4.3. Формы подведения итогов реализации образовательной программы и оценочные материалы

Формами аттестации являются:

- Тестирование, сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся
- Контрольные и товарищеские игры
- Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, городских, региональных и т.д.)
- Педагогическое наблюдение
- Отзывы детей и родителей

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Оценочные материалы — методика, позволяющая определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Предварительный контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, проводится в форме тестирования.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, в форме наблюдения.

Промежуточный контроль - (за подготовленностью - навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке

уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Способы определения результативности реализации общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением	• Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие общеучебных умений и навыков: • 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	• Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе • Патриотизм	• Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.Знание истории, футбольной терминологии и атрибутов.	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	2. Знание технических и тактических элементов футбола, умение их показывать.	
	3.Знание технико-	

	тактических комбинаций	
2. Потребность тренироваться	1.Посещаемость занятий 2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример
6. Воспитание гражданской позиции, патриотизма	1. Изучение истории России 2. Знание и оценка современной истории России	6.Политинформации, беседы.

Раздел 5. Список литературы и интернет - ресурсов

Литература, используемая для создания программы:

1. Тренировка юных футболистов. В. Варюшкин, «Физическая культура» РФС, Москва, 2017.
2. Игровые упражнения в тренировке футболистов. Б. Цирик, 2016 .
3. Мини-футбол. С. Андреев, «Физкультура и спорт», 2015.
4. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. В.Губа, А.Стула, К.Кромке, Москва , 2017.
5. Футбол – обучение базовой технике, Национальная академия футбола «Уроки футбола» часть 1,2,3, Москва 2016.
6. Футбол. Экспериментальная программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. Рекомендовано РФС. Москва, 2015.
7. Поурочная программа подготовки юных футболистов. М. Годик, С.Мосягин, И. Швыков , Москва, 2014 .
8. Возрастная периодизация детского развития /Л.С. Выготский -М.: Педагогика, 1984.
9. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. Москва , 2010.
10. Новая школа футбольной тренировки. Москва, 2008.
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексаков «Academia», 2008.
12. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11классы. Методическое пособие. Коджаспиров Ю.Г. Москва. Дрофа, 2003.
13. Сто одно упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет. Малькольм Кук, А.С.Т. «Астрель». Москва, 2003.
14. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантिलеева «Феникс», 2008.
15. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008.
16. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас. 2006.
17. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. Кузнецов. А.А. Москва. Олимпия. Человек. , 2008.
18. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006.
19. Футбол правила игры. МФ футбольных ассоциаций. Москва. «Терра спорт» , 2004.
20. Футбол. Универсальная техника атаки. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. СпортАкадемПресс, 2001.
21. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. СпортАкадемПресс, 2000.

Интернет- ресурсы:

1. Министерство просвещения России.-<https://edu.gov/>.
2. Российское образование. Федеральный портал.- <https://edu.gov/map/do/>.
3. Внешкольник. Информационно-методический портал о дополнительном (внешкольном) образовании. - <https://dop-obrazovanie.com/>.

4.Сайт федерации футбола г.Екатеринбурга и Свердловской области .-
<https://ffge.nagradion.ru>

Приложение 1.

Теоретический тест на знание правил футбола

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? (68 – 71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)
6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)
15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)
16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)
17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)
19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)
20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)
21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)
22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет.)
Какое решение принимает судья в этом случае? (Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)
23. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле? (Нет.)
24. Засчитывается ли мяч, брошенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)

25. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот; (б) назначается угловой удар.

26. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)

27. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М.Бобров.)

28. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне.)

29. Кто автор известного футбольного марша? (Композитор М.Блантер.)

30. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем? (В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)

31. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977г., в Тунисе.)

32. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров? (Сборная СССР.)

33. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? (Лев Яшин и Олег Блохин.)

Теоретический тест на знание правил футбола

1. Сколько человек входит в футбольную команду, включая вратаря?
А-8/ В-9/ С-10/ **Д-11**
2. Если игрок был удален в процессе матча, то...
А-Его можно заменить одним из заявленных на игру запасных игроков
В-Команда остается доигрывать в меньшинстве
С-Матч будет прерван
D-Команде, в которой удалили игрока, пробивают штрафной
3. Форма вратаря...
А-Должна совпадать по цвету с формой остальных игроков и судей
В-Должна совпадать по цвету с формой остальных игроков
С-Должна совпадать по цвету с формой судей
Д-Должна отличаться по цвету от формы остальных игроков и судей
4. Щитки...
А-Должны быть полностью закрыты гетрами
В-Должны быть полностью закрыты гетрами на 20 см
С-Могут быть не закрытыми
D-Могут отсутствовать
5. Где вратарь имеет право касаться мяча руками?
А- В пределах своей половины поля
В- В пределах штрафной площади
С- Внутри ворот
D- Везде - он же вратарь!
6. Капитан команды отвечает за её поведение на поле ...
А-И имеет дополнительные полномочия
В-Но не имеет никаких преимуществ
С-И его нельзя удалить
D-И его нельзя заменить
7. Проверка правильности экипировки игроков, выходящих на замену ...
А-Является необязательной
В-Входит в обязанности самих игроков
С-Входит в обязанности главного тренера команды
Д-Входит в обязанности резервного судьи
8. Положение «вне игры» не является нарушением правил игроком, если...
А-Он капитан команды
В-Команда соперника хотя бы раз тоже оказывалась в положении вне игры
С-Он получает мяч, который попал к нему в результате умышленных действий соперника
D-Он голкипер
9. Может ли игрок носить очки во время матча?
А- Да, если они не представляют собой опасности
В- Да
С- Нет
10. Считается ли мяч предметом, если он используется для удара по сопернику?
А- Да / В- Нет
11. Во время матча другой мяч попадает на поле. Должен ли судья немедленно остановить игру?
А- Да, немедленно
В- Да, если другой мяч мешает игре / С- Нет
12. Обязательно ли использование сеток для ворот? **А- Да/ В- Нет**

13. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?

А-Желтая – удаление на 2 минуты, красная – удаление

В-Желтая – предупреждение, красная – удаление на 2 минуты

С- **Желтая – предупреждение, красная – удаление**

14. Сколько минут длится футбольный тайм?

А- 40 минут/ В-**45 минут**/ С-50 минут/ D-60 минут*

*Зачет - при правильном ответе на 10 вопросов.

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без	9	10	12

	взмаха			
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026