

**Профессиональное образовательное учреждение
«Колледж предпринимательства
и отраслевых технологий»
(ПОУ «КПОТ»)**

Утверждаю:

Директор

_____ Л.А. Королева

«31» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: с 16 лет

Срок реализации: 4 года

г. Челябинск, 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора

№ 180 от «31» мая 2023 г.

Протокол Педагогического совета

№ 8 от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Учебно-методического совета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Протокол Студенческого комитета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Протокол Родительского комитета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Программа по дополнительному образованию детей и взрослых разработана в соответствии Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрированного в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г., регистрационный N 70226.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1 Цель реализации	4
1.2 Планируемые результаты	4
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1 Учебный план.....	5
2.2 Календарный учебный график	8
2.3 Рабочая программа	13
3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
3.1 Материально-технические условия реализации программы	22
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы.....	22
3.3 Кадровые условия реализации программы	23
4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	24
5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	25

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации

Цель программы - укрепление здоровья и формирование личности обучающихся посредством занятий футболом.

1.2 Планируемые результаты

Направленность программы	Перечень формируемых необходимых умений и знаний
Физкультурно-спортивная: удовлетворение их физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.	Должны знать: - основы техники безопасности во время занятий, на дороге и в чрезвычайной ситуации; - общие гигиенические требования к занимающимся футболом; - основные исторические события в развитии физкультуры и спорта, краткую историю олимпийского движения и ФИФА; Должны уметь: - выполнять специальные физические упражнения; - выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний; Обучающиеся будут иметь сформированные элементы ИТ-компетенций. Должны знать: - краткие сведения о строении и функциях человеческого организма; - владеть техникой и приемами игры; - основные правила проведения соревнований по футболу, права и обязанности участников соревнований; Должны уметь:

	<ul style="list-style-type: none"> - применять в игре технические и тактические приёмы; - выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний;
--	--

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

Трудоемкость обучения: 4 года обучения.

Форма обучения: очная.

1-й год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практик а	всего
1	Теоретическая подготовка	10	-	10
2	Общая физическая подготовка	6	30	44
3	Специальная физическая подготовка	8	30	38
4	Техническая подготовка	10	50	60
5	Тактическая подготовка	4	14	18
6	Учебно-тренировочные игры	-	20	20
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8	Соревновательная подготовка	4	16	20
9	Зачеты, контрольные и переводные испытания	-	6	6
10	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
	Количество часов за учебный год	40	176	216
11	Летние тренировки на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере, самоподготовка.	8	70	78

Общее количество часов	48	246	294
-------------------------------	-----------	------------	------------

2-й год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практик а	всего
1.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	42	48
3.	Специальная физическая подготовка	6	34	40
4.	Техническая подготовка	6	50	56
5.	Тактическая подготовка	4	4	8
6.	Учебно- тренировочные игры	-	24	24
7.	Инструкторская и судейская практика	2	4	6
8.	Соревновательная подготовка	2	18	20
9.	Зачёты, контрольные и переводные испытания	-	6	6
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
	Количество часов за учебный год	34	182	216
11.	Летние тренировки на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере, самоподготовка.	8	70	78
	Общее количество часов	42	252	294

3-й год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	6	-	6
2.	Общая физическая подготовка	4	50	54
3.	Специальная физическая подготовка	4	44	48
4.	Техническая подготовка	10	20	30
5.	Тактическая подготовка	6	14	20
6.	Учебно- тренировочные игры	-	20	20
7.	Инструкторская и судейская практика	2	8	10
8.	Соревновательная подготовка	2	20	22
9.	Зачёты, контрольные нормативы	-	6	6
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		

Количество часов за учебный год	34	182	216
Летние тренировки на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере, самоподготовка.	8	70	78
Общее количество часов	42	252	294

4-й год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	6	-	6
2.	Общая физическая подготовка	4	36	40
3.	Специальная физическая подготовка	4	30	34
4.	Техническая подготовка	6	40	46
5.	Тактическая подготовка	6	24	30
6.	Учебно- тренировочные игры	-	26	26
7.	Инструкторская и судейская практика	2	8	10
8.	Соревновательная подготовка	2	16	18
9.	Зачёты, контрольные нормативы	-	6	6
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
Количество часов за учебный год		30	186	216
Летние тренировки на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере, самоподготовка.		8	70	78
Общее количество часов		38	256	294

2.2 Календарный учебный план
(первый, второй, третий и четвертый год)

№ п/п	Содержание темы	Кол- во часов	Дата проведения	Преподаватель
1.	Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2.	Сдача нормативов. Техническая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
3.	Учебные и тренировочные игры. Тактическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
4.	Общая физическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
5.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
6.	Учебные и тренировочные игры. Техническая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
7.	Общая физическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
8.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
9.	Техническая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
10.	Техническая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
11.	Техническая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
12.	Контрольный матч.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
13.	Техническая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
14.	Общая физическая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
15.	Техническая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
16.	Техническая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Октябрь	Лазарева О.В.

17.	Общая физическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
18.	Специальная физическая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
19.	Техническая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
20.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
21.	Учебные и тренировочные игры.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
22.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
23.	Общая физическая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
24.	Техническая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
25.	Техническая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
26.	Техническая подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
27.	Специальная физическая подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
28.	Техническая подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
29.	Учебные и тренировочные игры.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
30.	Общая физическая подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
31.	Техническая подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
32.	Техническая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
33.	Общая физическая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
34.	Специальная физическая подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
35.	Контрольный матч. Тактические занятия.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.

36.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
37.	Техническая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
38.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
39.	Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
40.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
41.	Специальная физическая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
42.	Учебные и тренировочные игры.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
43.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
44.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
45.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
46.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
47.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
48.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
49.	Техническая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
50.	Техническая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
51.	Техническая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Январь	Лазарева О.В.
52.	Техническая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.

53.	Общая физическая подготовка. Учебные и тренировочные игры.	2	Январь	Лазарева О.В.
54.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
55.	Учебные и тренировочные игры.	2	Январь	Лазарева О.В.
56.	Общая физическая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
57.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
58.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
59.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
60.	Сдача нормативов.	2	Февраль	Лазарева О.В.
61.	Учебные и тренировочные игры.	2	Февраль	Лазарева О.В.
62.	Техническая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
63.	Техническая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
64.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
65.	Техническая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
66.	Общая физическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
67.	Специальная физическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
68.	Учебные и тренировочные игры.	2	Февраль	Лазарева О.В.
69.	Общая физическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
70.	Специальная физическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
71.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
72.	Техническая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.

73.	Техническая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
74.	Учебные и тренировочные игры	2	Март	Лазарева О.В.
75.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
76.	Техническая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
77.	Техническая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
78.	Техническая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
79.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
80.	Специальная физическая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
81.	Учебные и тренировочные игры.	2	Март	Лазарева О.В.
82.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
83.	Специальная физическая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
84.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
85.	Техническая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
86.	Техническая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
87.	Учебные и тренировочные игры.	2	Апрель	Лазарева О.В.
88.	Общая физическая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
89.	Техническая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
90.	Учебные и тренировочные игры. Техническая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
91.	Техническая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
92.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
93.	Специальная физическая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.

94.	Учебные и тренировочные игры. Техническая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
95.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
96.	Техническая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
97.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
98.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
99.	Специальная физическая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
100.	Учебные и тренировочные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
101.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
102.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
103.	Учебные и тренировочные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
104.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
105.	Сдача нормативов.	2	Май	Лазарева О.В.
106.	Контрольный матч. Тактическая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
107.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Май	Лазарева О.В.
108.	Учебные и тренировочные игры.	2	Май	Лазарева О.В.

2.3 Рабочая программа

Требования безопасности перед началом занятий. Основы безопасности во время занятий в спортзале, на стадионе, на открытой спортплощадке, в лесопарковой местности. Правила поведения на улице во время движения к

месту занятий. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер спорта. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Развитие футбола в России. Федерация футбола. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием советских команд. Лучшие советские команды, тренеры, и футболисты. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Место занятий, оборудование, инвентарь. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические навыки, питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание, его роль для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы для закаливания.

Режим дня и питание спортсменов, как фактор сохранения и укрепления здоровья.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Этапы тренировки. Цель и задачи разминки. Основные сведения об основной и заключительной частях тренировки. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.

Спортивные соревнования. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Права и обязанности игроков. Роль капитана. Способы судейства. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Спортивная форма участников.

Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия. Систематический медицинский контроль. Оказание первой помощи. Задачи врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Контроль пульса во время занятий. Методы подсчета частоты сердечных сокращений.

Общая физическая подготовка

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. подвижные игры

специальной направленности. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, подвижные игры. Эстафета с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

Упражнения для развития силы: мышц рук, мышц ног, мышц туловища, развитие силовой выносливости.

Упражнения для развития быстроты: ОРУ для развития быстроты, для разгибателей туловища, для разгибателей ног.

Упражнения для развития гибкости: плечевого сустава, спины, ног.

Упражнения для развития ловкости – приобретение запаса двигательных навыков и умений.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине. *Акробатические упражнения.* Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.

Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5X60 м, до 3X100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг}, ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания. *Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.* «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики». Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры по упрощенным правилам. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств.

Развитие быстроты. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лежа с максимальной скоростью от 10 до 30м. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места, стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с

элементами акробатики. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, стенке.

Развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса – подтягивания из положения виса, отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице, перетягивание каната, упражнения с набивными мячами.

Техническая подготовка

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов направлена на приобретение максимально возможного количества двигательных действий, знакомство с техническими приемами игры. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Техника передвижений. Бег различными способами – спиной вперед, скретным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости, с ведением мяча.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Ведение мяча. Ведение в сочетании бега и ходьбы, удары по мячу ногой серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Остановка мяча. Остановка ногой (подошвой), внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад — неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя— рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»),
Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Важно для футболиста привить такие навыки и качества, которые способствуют успеху в постоянно меняющихся условиях игры. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1—4—3—3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве сопернике используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание».

Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

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

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием, футбольное поле с синтетическим покрытием.
2. Футбольные ворота стандартные - 2 шт., футбольные ворота 2х5 - 2 шт., футбольные ворота 2х3 - 2 шт., футбольные ворота 1,5х2 - 2 шт.
3. Футбольные мячи - 20 шт., стойки для обводки - 20 шт., отражающие стенки - 2 шт. медицин-болл 1 кг. - 10 шт., скакалки - 20 шт., фишки переносные - 20 шт. накидки - 20 шт, мячи мини-футбольные - 10 шт, легкоатлетические барьеры - 10 шт.

3.2 Учебно-методическое обучение программы

- нормативные документы;
- электронные ресурсы.

Список литературы

1. В. П. Губа, А. Стула «Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие. Спорт|Человек, Москва 2015 год
2. В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов «Интегральная подготовка футболистов» - «Спорт», Москва, 2010
3. Л.Р.Айрапетьянц. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка. – Ташкент: изд-во им. Ибн-Сины, 2011, 156 с.
4. С.Н.Андреев, М.С.Полишкис. Футбол. Поурочная программа для УТГ и групп СС. – М.: Просвещение, 2006.
5. С.Н.Андреев. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 2008, 144 с.
6. С.Н.Андреев. Футбол - твоя игра. – М.: Просвещение, 2008, 144 с.

7. А.Кузнецов, Настольная книга детского тренера (I этап 8-10 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. – М.: «Олимпия. Человек», 2010.
8. А.Кузнецов. Настольная книга детского тренера (III этап 13 - 15 лет). Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. – М.: «Олимпия. Человек», 2010.
9. А.Кузнецов. Настольная книга детского тренера (IV этап 16 - 17 лет). Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. – М.: «Олимпия. Человек», 2010.
10. Р.Майер «Силовые тренировки в футболе" Спорт, Москва • 2016 год
11. М.Кук. 101 упражнение для юных футболистов (12 - 16 лет). – М.: «Астрель», 2007.
12. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений». – М.: «ТВТ Дивизион», 2016.
13. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол. Методика тренировки техники головой. – М.: «ТВТ Дивизион», 2016.
14. Г.В.Монаков. Техническая подготовка футболистов.- М.: Офест, 2015, 128 с.
15. В.В.Немчинов, В.А.Паротиков. Методические рекомендации по подготовке и проведению детско-юношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч», М.: - Просвещение, 2009.
16. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник/ под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова; М.: АCADEMIA, 2011, 520 с.
17. Футбол. Правила игры. М.: Терра-Спорт, 2014, 71 с.

3.3. Кадровые условия реализации программы

Уровень образования, квалификация: среднее профессиональное и(или) высшее образование

Повышении квалификации, в том числе в форме стажировки: по соответствующему профилю для преподавания соответствующей

дополнительной профессиональной программе.

4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы. Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы. Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражают достижения всего объединения и каждого обучающегося, в частности. Они необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, видеозапись, наблюдения, участие в соревнованиях, результативность, протокол соревнований, фото, грамота, диплом, благодарности разного уровня, дневник достижений обучающегося, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования.

5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Зачёты, контрольные и переводные испытания проводятся на основе *контрольно-нормативных требований:*

Упражнения	Уровни годов обучения											
	1 - й			2 - й			3 - й			4 - й		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<i>Общая физическая подготовка</i>												
Бег 30 м. (сек)	5,7	6,0	6,1	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0	4,4	4,6	4,8
Бег 300 м. (сек)	75,0	80,0	85,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 400 м. (сек)	-	-	-	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0	61,0	64,0	65,0
6 – минутный бег (м)	1400	1350	1100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12- минутный бег (м)	-	-	-	3000	2800	2500	3100	3000	2500	3150	3100	3000
Прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200	225	220	210
<i>Специальная физическая подготовка</i>												
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	7,1	7,3	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0	5,2	5,4	5,8
Бег 5х30м с ведением	-	-	-	30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0	27,0	28,0	30,0

м мяча (сек)												
Удары по мячу на дальнос- ть- сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50	65	60	55
Вбрасыв- ание мяча на дальнос- ть (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14	21	19	15
<i>Техническая подготовка для полевых игроков</i>												
Удары по мячу на точност- ь (число попадан- ий из 10 ударов)	8	6	5	7	6	5	8	7	6	6	5	4
Комплек- сное упражне- ние: ведение мяча 10 м, обводка 3-х стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	9,5	10,0	14,0	9,0	9,5	12,0	8,7	9,0	9,5
Жонгли- рование мячом	12	9	7	25	20	12	-	-	-	-	-	-

(кол. раз)												
<i>Техническая подготовка для вратарей</i>												
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	34	30	25	38	34	30	40	38	34
Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	24	20	18	26	24	20	30	26	24
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	30	25