

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Полевского городского округа
«Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой»

Рассмотрена на заседании
методического совета МБУ
ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е.
Бобровой»
Протокол № 4
от 27.05. 2024 г.

Принята на педагогическом
совете МБУ ДО ПГО «ЦРТ
им. Н.Е. Бобровой»
Протокол № 4
от 30.08.2024 г.

Утверждаю
Директор
МБУ ДО ПГО «ЦРТ им.
Н.Е. Бобровой»
Т.В. Аникиева
Приказ № 182-Д
от 11.09.2024 г.



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

«Футбол»

(продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Еськов Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного
образования

г. Полевской,
2024г.

1.Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится программам **физкультурно – спортивной направленности.**

Программа разработана в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р),
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средств обитания»,
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- Постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Приказом 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 образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»,
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- Устава МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е. Бобровой» (Приказ №60-Д от 03.03.2016),
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ПГО «Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой».

Актуальность общеразвивающей программы.

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. В Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года одной из

приоритетных задач является формирование у обучающихся ценностей здоровья и здорового образа жизни через развитие форматов, раскрывающих физкультурно-оздоровительные достижения детей. Одним из видов занятий, призывающий вести здоровый образ жизни является футбол.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Игра «Футбол» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе, для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Поэтому программа «Футбол» пользуется спросом у детей и родителей.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» разработана на основе Программы и Методических рекомендаций для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. («Государственный Комитет по физической культуре и спорту», 1996г., 2005г.); Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

(Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с. Авторы: М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский).

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Осуществляется распределение учебной нагрузки по учебному курсу «Футбол» в течение учебного года.

Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся имели возможность осваивать учебный материал в соответствии с их уровнем общего развития, индивидуальных способностей, учебной мотивацией. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участников.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития, выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям, разностороннее физическое развитие, овладение основами техники выполнения упражнений, воспитание устойчивой психики.

Основное отличие программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Задачи продвинутого уровня обучения: овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол; существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость; развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные); расширить игровую и соревновательную практику.

Программа предусматривает систему контроля и зачетные требования к умениям и навыкам обучаемых детей по итогам курса. По итогам сдачи

контрольно-переводных нормативов по ОФП производится перевод на следующий год обучения.

Кроме того, в программу продвинутого уровня включен значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это предполагает расширения кругозора и интереса, занимающихся к данному виду спорта. Предполагается участие спортсменов в общегородских, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% от общего числа обучающихся.

В программе «Футбол» отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в футбол и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности обучающихся и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином

виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучающийся может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученности, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Цель обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Адресат общеразвивающей программы. Данная общеобразовательная программа разработана для детей 15- 17 лет.

Продвинутый уровень (первый год обучения): 15-16 лет;

Продвинутый уровень (второй год обучения): 16-17 лет

Продвинутый уровень (третий год обучения): 17 лет.

При обучении и воспитании детей в возрасте 15-17 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития:

Возраст 15-17 лет. В этот период организм ребенка наиболее интенсивно растет и развивается.

Юношеский возраст характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека, данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Костная и вегетативная системы заканчивают формироваться к 18 годам. У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков. В целом организм юношей в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

В этом возрасте хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие. Этот возраст также благоприятен для развития координационных способностей. Для развития этих способностей в образовательной деятельности по программе используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества обучающихся.

Условия приема: на программу принимаются все желающие дети в соответствии с возрастом, указанным в программе.

При приёме в объединение необходимо:

- заявление от родителей для зачисления ребёнка в объединение,

- медицинская справка от педиатра о допуске поступающего в объединение по данному виду спорта.

Наполняемость в группе от 12 до 15 человек.

Режим занятий. 3 раза в неделю по 2 часа.

Объём общеразвивающей программы: 666 часов.

Продвинутый уровень (первый год обучения) – 222 часа.

Продвинутый уровень (второй год обучения) – 222 часа.

Продвинутый уровень (третий год обучения) – 222 часа.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Уровни программы.

Продвинутый уровень (первый год обучения) предполагает использование форм, методов обучения, способствующих развитию индивидуальных качеств футболистов в сочетании с умением применения их в игровых эпизодах.

Продвинутый уровень (второй год обучения) направлен на совершенствование скоростно - силовых качеств обучающихся, наряду с развитием специальных функций организма через упражнения аэробной, анаэробной и смешанной нагрузок.

Продвинутый уровень программы (третий год обучения) предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и начальную профессиональную ориентацию через расширение соревновательной деятельности.

Формы обучения.

Продвинутый уровень – очная форма обучения, групповая, фронтальная. При необходимости возможно обучение с использованием дистанционных форм обучения. (Размещение материалов для изучения в виде презентаций и видеоматериалов через платформы WhatsApp и Zoom).

Виды занятий на продвинутом уровне. Основными формами образовательного процесса в объединении являются теоретические и практические занятия, тренировки, календарные соревнования, учебные, товарищеские игры.

Формы подведения результатов на продвинутом уровне. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся), контрольные и товарищеские игры.

1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.

Цель продвинутого уровня: Совершенствование специальной физической подготовки и социальных навыков, обучающихся через расширение соревновательной деятельности.

Продвинутый уровень (первый год обучения) 15-16 лет

Задачи.

Обучающие:

- обучить индивидуальным решениям с ограничением по касаниям,
- совершенствовать индивидуальную технику,
- закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей.

Развивающие:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье,
- развивать интеллектуальные способности и нравственные установки.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества,
- мотивировать детей к ведению здорового образа жизни,
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь,

Продвинутый уровень (второй год обучения) 16-17 лет

Задачи.

Обучающие:

- развивать специальные функции организма,
- развивать общую выносливость,
- совершенствовать скоростно-силовые качества,
- усовершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек,

Развивающие:

- развивать физические способности,
- совершенствовать выносливость,
- развивать интеллектуальные способности и нравственные установки.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества,
- мотивировать детей к ведению здорового образа жизни,
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим.

Продвинутый уровень (третий год обучения) 17 лет:

Задачи.

Обучающие:

- совершенствовать оборонительные действия игры в меньшинстве,
- совершенствовать переключения из обороны в атаку,
- усовершенствовать удары по мячу и остановок мяча.

Развивающие:

- развивать скоростные и скоростно-силовые способности,
- развивать игровые взаимосвязи в отдельных участках поля,
- развивать интеллектуальные способности и нравственные установки,
- повышать уровень компетентности обучающихся посредством расширения кругозора.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества,

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности,
- создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

Продвинутый уровень. Первый год обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Общая физическая подготовка	21	-	21	Тест, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Тест, наблюдение
3	Техника игры в футбол	45	-	45	Тест, наблюдение
4	Тактическая подготовка	28	14	14	Тест, наблюдение, опрос
5	Соревнования	48		38	Наблюдение
6	Учебные и тренировочные игры	31	-	21	Соревнование внутреннего уровня
7	Товарищеские встречи	28	-	21	Наблюдение
	Итого часов	222	14	208	

Содержание учебного (тематического) плана.

Продвинутый уровень. Первый год обучения.

1. Общая физическая подготовка

Теория не предполагается.

Практика: Выполнение общефизических и общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры и эстафеты. Разучивание и выполнение акробатических упражнений. Подвижные игры и эстафеты, акробатические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка

Теория не предполагается.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений, развивающих физическую подготовку детей: бег через конусы с изменением направления, прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места (темп быстрый - 8 раз).

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы (темп медленный, средний и быстрый – 3 x 10 с.), прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами (темп средний - 5 x 10 прыжков).

Выполнение специальных упражнений для развития стартовой скорости: прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку, подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

Выполнение специальных упражнений для развития дистанционной скорости: бег с хода проводился с разбега 20 м., бег на 60 м – с низкого старта, челночный бег 2x5, 4x5, 4x10, 2x15, 3x30.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития ловкости: кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Вариант с

усложнением: поймать мяч в прыжке с последующим пасом. С каждым годом увеличивается интенсивность выполнения упражнений.

3. Техника игры в футбол

Теория не предполагается.

Практика: Отработка и совершенствование технических навыков, освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря.

4. Тактическая подготовка

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. Видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика: Разучивание и отработка тактических упражнений: игровых упражнений (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры). Проигрывание тактических упражнений: игра в "квадрате" $n \times n$ на одной половине поля с коллективным отбором мяча по сигналу, игра в двое ворот $n \times n$ игроков. Моделирование и проигрывание приема «Прессинг» после потери мяча.

5. Соревнования

Теория: Рассказ о морально-волевых качествах спортсмена. Рассказ о способах выработки спортсменами морально-волевых качеств. Психологическая устойчивость во время матчей. Установка на игру, разбор игры.

Практика: Участие в соревнованиях: Чемпионат России по мини-футболу, Первенство области по футболу, кубок области по футболу, «Кожаный мяч, «Метрошка» Первенство ПГО.

6. Учебно-тренировочные игры

Теория: Рассказ о важности подготовки на всех этапах тренировки к соревнованиям, включая игры внутри объединения.

Практика: Товарищеские встречи с командами партнерами с области.

7. Товарищеские встречи

Теория: Особые установки на игру, индивидуальные рекомендации.

Практика: Игры максимально приближенные к соревновательной деятельности.

Учебный (тематический) план

Продвинутый уровень. Второй год обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Общая физическая подготовка	15	-	15	Тест, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Тест, наблюдение
3	Техника игры в футбол	45	-	45	Тест, наблюдение
4	Тактическая подготовка	28	14	14	Тест, наблюдение, опрос
5	Соревнования	54		54	Наблюдение
6	Учебные и тренировочные игры	31	-	31	Соревнование внутреннего уровня
7	Товарищеские встречи	28	-	28	Наблюдение
	Итого часов	222	14	208	

Содержание учебного (тематического) плана.

Продвинутый уровень. Второй год обучения.

1. Общая физическая подготовка

Теория не предполагается

Практика: Выполнение общефизических и общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры и эстафеты. Разучивание и выполнение акробатических упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Акробатические упражнения

2. Специальная физическая подготовка

Теория не предполагается

Практика: Разучивание и выполнение упражнений, развивающих физическую подготовку детей: бег через конусы с изменением направления, прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места (темп быстрый - 8 раз).

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы (темп медленный, средний и быстрый – 3 x 10 с.), прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами (темп средний - 5 x 10 прыжков).

Выполнение специальных упражнений для развития стартовой скорости: прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку, подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м

Выполнение специальных упражнений для развития дистанционной скорости: бег с хода проводился с разбега 20 м., бег на 60 м – с низкого старта, челночный бег 2x5, 4x5, 4x10, 2x15, 3x30.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития ловкости: кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Вариант с усложнением: поймать мяч в прыжке с последующим пасом. С каждым годом увеличивается интенсивность упражнений.

3. Техническая подготовка

Теория не предполагается

Практика: Отработка и совершенствование технических навыков, освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря

4. Тактическая подготовка

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. Видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика: Разучивание и отработка тактических упражнений: игровых упражнений (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры). Проигрывание тактических упражнений: игра в "квадрате" $n \times n$ на одной половине поля с коллективным отбором мяча по сигналу, игра в двое ворот $n \times n$ игроков. Моделирование и проигрывание приема «Прессинг» после потери мяча.

5. Соревнования

Теория: Рассказ о морально-волевых качествах спортсмена. Как вырабатывают спортсмены морально-волевых качества, психологическая устойчивость во время матчей. Установка на игру, разбор игры.

Практика: Участие в соревнованиях: Чемпионат России по мини-футболу, Первенство области по футболу, кубок области по футболу, «Кожаный мяч, «Метрошка» Первенство ПГО.

6. Учебно-тренировочные игры

Теория: Рассказ о важности подготовки на всех этапах тренировки к соревнованиям, включая игры внутри объединения.

Практика: Товарищеские встречи с командами партнерами из различных городов области.

7. Товарищеские встречи

Теория: индивидуальные рекомендации, общекомандные цели.

Практика: Игры максимально приближенные к соревновательной деятельности.

Учебный (тематический) план

Продвинутый уровень. Третий год обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Общая физическая подготовка	5	-	5	Тест, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Тест, наблюдение
3	Техника игры в футбол	45	-	45	Тест, наблюдение
4	Тактическая подготовка	28	14	14	Тест, наблюдение, опрос
5	Соревнования	64		64	Наблюдение
6	Учебные и тренировочные игры	31	-	21	Соревнование внутреннего уровня
7	Товарищеские встречи	28	-	21	Наблюдение
	Итого часов	222	14	208	

Содержание учебного (тематического) плана.

Продвинутый уровень. Третий год обучения.

1. Общая физическая подготовка

Теория не предполагается

Практика: Выполнение общефизических и общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры и эстафеты. Разучивание и выполнение акробатических упражнений. Подвижные игры и эстафеты. акробатические упражнения

2. Специальная физическая подготовка

Теория не предполагается

Практика: Разучивание и выполнение упражнений, развивающих физическую подготовку детей: бег через конусы с изменением направления, прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места (темп быстрый - 8 раз).

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы (темп медленный, средний и быстрый – 3 x 10 с.), прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами (темп средний - 5 x 10 прыжков).

Выполнение специальных упражнений для развития стартовой скорости: прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку, подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м

Выполнение специальных упражнений для развития дистанционной скорости: бег с хода проводился с разбега 20 м., бег на 60 м – с низкого старта, челночный бег 2x5, 4x5, 4x10, 2x15, 3x30.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития ловкости: кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Вариант с

усложнением и высокой интенсивностью выполнения: поймать мяч в прыжке с последующим пасом.

3. Техническая подготовка

Теория не предполагается

Практика: Отработка и совершенствование технических навыков, освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря

4. Тактическая подготовка

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. Видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика: Разучивание и отработка тактических упражнений: игровых упражнений (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры). Проигрывание тактических упражнений: игра в "квадрате" $n \times n$ на одной половине поля с коллективным отбором мяча по сигналу, игра в двое ворот $n \times n$ игроков. Моделирование и проигрывание приема «Прессинг» после потери мяча, ограничения по времени и касаниям.

5. Соревнования

Теория: Рассказ о морально-волевых качествах спортсмена. Как вырабатывают спортсмены морально-волевых качества, психологическая устойчивость во время матчей. Установка на игру, разбор игры.

Практика: Соревнования: Чемпионат России по мини-футболу, Первенство области по футболу, кубок области по футболу, «Кожаный мяч, «Метрошка», Первенство ПГО.

6. Учебно-тренировочные игры

Теория: Рассказ о важности подготовки на всех этапах тренировки к соревнованиям, включая игры внутри объединения.

Практика: Товарищеские встречи с командами партнерами с области.

7. Товарищеские встречи

Теория: не предусматривается.

Практика: Игры максимально приближенные к соревновательной деятельности, игры с мужскими командами ПГО.

1.4. Планируемые результаты

Продвинутый (первый год обучения)

Метапредметные

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,
- владение моральными установками по отношению к соперникам, применяет их в игровой деятельности,
- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые учебные задачи;
- мотивация и интерес к познавательной деятельности;
- самостоятельное планирование пути к достижению целей.

Личностные

- развиты качества ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь,
- владение мотивационными ресурсами для занятий футболом;
- имеют устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- добросовестное выполнение учебных заданий;

Предметные

- умеют применять индивидуальные технические навыки игры,
- развита на высоком уровне координация движений,
- владение знаниями по истории футбола;
- соблюдение и знание правил игры и соревнований.

Продвинутый (второй год обучения)

Метапредметные

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;
- владеют моральными установками по отношению к соперникам, применяют их в игровой деятельности,
- развита самомотивация собственной спортивной деятельности;
- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- умеют осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Личностные

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,
- развито позитивное отношение к футболу;
- развито добросовестное выполнение учебных заданий;
- развита ответственность, дисциплинированность, на занятиях.
- владеют моральными установками по отношению к партнерам по игре, применяют их в игровой деятельности.

Предметные

- знание и выполнение основных правил игры в футбол;
- владение знаниями по истории футбола;
- развиты скоростно-силовые качества,
- выдерживают необходимый игровой темп и ритм игры;
- владеют техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Продвинутый (третий год обучения)

Метапредметные

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;

- умеют создавать игровое взаимодействие и реализовывать на отдельных участках поля,
- развиты скоростно-силовые качества,
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Воспитательные

- развиты моральные и волевые качества,
- развито чувство товарищества, чувство личной ответственности,
- сформирована уверенность в собственных способностях и дальнейшая самореализации юного спортсмена.

Личностные

- владеют устойчивыми моральными установками по отношению к соперникам, применяет их в игровой деятельности,
- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- имеют представление о профессии футболист и представляют их востребованность и уровень конкурентности.

Предметные

- владеют фазами перехода из обороны в атаку,
- понимание игрового стиля команды, возможность варьировать игровой темп и ритм игры;
- знание и свободное владение ударами и остановкой мяча.

- применение оборонительных действий в меньшинстве;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- знание и понимание позиции игроков на поле и их амплуа.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Продвинутый уровень 1 год обучения	Продвинутый уровень 2 год обучения	Продвинутый уровень 3 год обучения
1.	Количество учебных недель	37	37	37
2.	Количество учебных дней	72	72	72
3.	Количество часов в неделю	6	6	6
4.	Количество часов (всего)	222	222	222
5.	Недель в первом полугодии	17	17	17
6.	Недель во втором полугодии	20	20	20
7.	Начало занятий	01.09	01.09	01.09
8.	Каникулы	1.06 – 31.08		
9.	Выходные дни	Праздничные дни, установленные законодательством РФ.		
10.	Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся на стадионе общеобразовательного учреждения и в спортивном зале ОУ, имеется помещение для переодевания.

Для обучения и тренировок используется:

- ворота с сеткой,
- мячи,
- коньки и клюшки,

- спортивная форма (спортивный костюм, футболка, специальная обувь на летний и зимний сезоны).

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное (педагогическое) образование, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

Методические материалы.

Методика физического воспитания детей.

В связи с особенностями физического и психического развития выдвигаются следующие специфические задачи:

- 1) полноценное гармоничное физическое развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование осанки и стопы;
- 2) дальнейшее закаливание организма с более широким температурным диапазоном и применением контрастных температур;
- 3) формирование правильных двигательных навыков всех основных движений, спортивных упражнений, воспитание умения выполнять движения в коллективе, согласованно, в заданном темпе и ритме, в различных комбинациях;
- 4) развитие физических способностей, качеств, в особенности скоростных, координационных, скоростно-силовых, а также общей выносливости;
- 5) расширение объема культурно-гигиенических навыков, воспитание прочных привычек к чистоте, аккуратности.

Для успешной реализации программы используются методические и дидактические материалы: видео нарезки собственных сыгранных матчей с пояснением, видеоролики матчей из ведущих лиг мира.

В процессе реализации программы используются игровые и здоровьесберегающие педагогические технологии.

Использование **игровых технологий** в тренировочном процессе способствует расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная атмосфера. Данная технология позволяет во время игры детям совершенствовать свое мастерство, отработать технические элементы, тактическое задание.

Здоровьесберегающие технологии – способствуют, прежде всего, укреплению здоровья обучающихся. Данная технология учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействует на здоровье ребенка. Данная технология позволяет минимизировать риски получения травм, растяжений, ушибов. Способствует правильному формированию и отношению к здоровью ребенка.

При обучении по программе, используются следующие методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседы, разбор, указание)
- практический метод (тренировочные упражнения).

Применяя указанные выше методы обучения детей, педагог опирается на их чувственное восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений) взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 минут или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 минут.

Для организации процесса используется типовая структура учебно-тренировочных занятий:

1. Разминка. Задания с мячом с предшествующих ранее занятий.
2. Основная часть:
 - Обучение технике игровых приёмов в стандартных условиях.
 - Обучение применять эти приёмы в различных игровых ситуациях.
 - Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон).
 - Игра в футбол.

- Совершенствование технических качеств.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» применяются входящий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входная диагностика осуществляется при комплектовании группы.

Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, степень их физической подготовки, определить формы и методы работы с учащимися. Проводятся тесты по физической подготовке.

Промежуточный контроль проводится в конце полугодия в форме игры (проверка практических знаний) и собеседование (проверка теоретических знаний).

Итоговый контроль проводится в форме участия в спортивных соревнованиях и их результативности.

Формы аттестации:

- наблюдение – визуальный контроль над спортивной игрой с целью совершенствования действий учащихся,
- тестирование, собеседование, опрос – комплекс заданий на выявление знаний, умений, навыков.

Оценочные материалы.

*Содержание и методика контрольных испытаний для обучающихся
продвинутого уровня*

Входная диагностика.

Практические тесты обучающиеся сдают ежегодно. Результат оценивается в соответствии с уровнями программы: общая подготовленность, специальная подготовленность (см. таблицу ниже).

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3*10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
		Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	6-10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-15	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	16-17	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (3*10 м)	6-10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-15	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	16-17	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Прыжок в длину с места, см.	6-10	152	142	155	145	160	150
	11-13	155	145	160	150	165	155
	14-15	160	157	168	160	173	165
	16-17	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	6-10	5	4	6	4	7	5
	11-13	6	4	7	5	8	6
	14-15	13	10	15	11	16	12
	16-17	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	6-10	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	11-13	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	14-15	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	16-17	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3

Промежуточный контроль.

Первый год обучения

Контроль теоретических знаний.

Тест.

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?

А) в 1868г., в Германии;

Б) в 1863г., в Англии;

В) в 1854 г., в России.

2. Сколько человек выходит в состав судейской бригады, обслуживающий футбольный матч?

А) 2 человека;

Б) 4 человека;

В) 3 человека (судья и 2 судьи на линии).

3. Сколько минут идёт футбольный матч?

А) 45мин;

Б) 90мин;

В) 120мин.

4. Что означает красная карточка, показанная судьёй футболисту?

А) удаление;

Б) предупреждение.

5. Имеет ли право игрок, проводящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд?

А) да;

Б) нет.

6. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе?

А) в свою сторону;

Б) в сторону поля соперников;

В) куда придётся (всё равно куда).

7.Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой?

- А) назначает 9-метровый удар;
- Б) назначает 10-метровый удар;
- В) назначает 11- метровый удар.**

8.Должен ли судья остановить игру, если мяч попадает в него и вновь отскакивает в поле?

- А) да;
- Б) нет;**
- В) по выбору судьи.

9.Колличество игроков, играющих на поле вместе с вратарём?

- А) 10;
- Б) 11;**
- В)13.

10.Сколько таймов в футболе?

- А) 2;**
- Б) 1;
- В) 3.

Ответы: 1б, 2в ,3б, 4а, 5б, 6б, 7в, 8б, 9б, 10а.

Система оценки: 3балла - 7-10 правильных ответов.

2 балла -5-7 правильных ответов.

1 балла -3-5 правильных ответов.

Второй год обучения

Контроль теоретических знаний.

Тест.

1. Какая страна считается родиной футбола?

- А) Португалия

- Б) Англия
- В) Испания
- Г) Бразилия

2. Сколько размеров футбольных мячей существует?

- А) 1
- Б) 3
- В) 5
- Г) 11

3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?

- А) «Ручной мяч»
- Б) «Мяч для ноги»
- В) «Бей ногой»
- Г) «Мячом и ступней»

4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?

- А) «Мертвый мяч»
- Б) Автогол
- В) Ложный маневр
- Г) Оффсайд

5. Кто забил больше всех голов в футболе?

- А) Марадонна
- Б) Пеле
- В) Криштиану Роналду
- Г) Лионель Месси

6. УЕФА расшифровывается как:

- А) Содружество европейских футбольных абсорбций
- Б) Союз европейских футбольных ассоциаций
- В) Собрание европейских футбольных ассоциаций.

7. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?

- А) Золотой мяч
- Б) Кубок чемпиона
- В) Золотая бутса

8. Когда назначается угловой удар?

- А) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был
- Б) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади
- В) Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию
- Г) По желанию главного судьи

9. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?

- А) Одну
- Б) Две
- В) Три
- Г) Ни одной.

10. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

- А) Хосе Луис Чилаверт
- Б) Рожерио Сени
- В) Игорь Акинфеев
- Г) Вячеслав Малафеев

Ответы: 1б,2в,3г,4б,5б,6б,7в,8а,9а,10а.

Система оценки: 3 балла - 7-10 правильных ответов

2 балла -5-7 правильных ответов

1 балла -3-5 правильных ответов.

Третий год обучения

Контроль теоретических знаний.

Тест.

1. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?

- А) Пеле
- Б) Криштиану Роналду
- В) Роберто Карлос
- Г) Пауло Дибала

2. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?

- А) «Милан»
- Б) «Реал»
- В) «Ювентус»
- Г) «Шальке-04»

3. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?

- А) Лига Европы
- Б) Лига Чемпионов
- В) Лига Нации
- Г) Кубок УЕФА

4. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?

- А) Барселона
- Б) Реал Мадрид
- В) Милан
- Г) Ливерпуль

5. Игрок находится в положении "офсайд", если...

- А) Он получил мяч, находясь в штрафной площади
- Б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника
- В) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника
- Г) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника

6. Кто из футболистов получил прозвище называли "зубастик"?

- А) Роналдо
- Б) Рональдиньо
- В) Кака
- Г) Ривалдо

7. Что такое «удар в молоко»?

- А) Удар сильно выше ворот
- Б) Удар по воротам
- В) Удар в левую/правую сторону от ворот

8. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

- А) Хосе Луис Чилаверт
- Б) Рожерио Сени
- В) Игорь Акинфеев
- Г) Вячеслав Малафеев

9. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?

- А) 2
- Б) 1
- В) 3
- Г) 4

10. Кто является на данный момент тренером Сборной России?

- А) Станислав Черчесов

Б) Хиддинк Гус

В) Валерий Карпин.

Г) Юпп Хайнкес

Ответы: 1а, 2б, 3г, 4б, 5б, 6б, 7в, 8а, 9а, 10а.

Система оценки: 3балла - 7-10 правильных ответов,

2 балла - 5-7 правильных ответов,

1 балла - 3-5 правильных ответов.

Содержание и методика контрольных испытаний для обучающихся продвинутого уровня.

Промежуточный и итоговый контроль для всех групп проводится ежегодно в форме практических тестов. Единая система сдачи нормативов позволяет определить рост спортивных достижений обучающихся.

Общая физическая подготовка. Тесты

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 100 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый

устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Сквозные тесты – это тесты, которые проводятся ежегодно в течение всего срока пребывания юного футболиста в футбольной школе. Таких тестов сравнительно немного, первым из них является тест **MST-20** или **YO– YO-тест**: «челночный бег на 20 м» ступенчато возрастающей интенсивности. По его результату можно судить о некоторых проявлениях выносливости. К числу таких упражнений относят работу разной мощности на велоэргометре, степ-тест, бег на различные дистанции.

Специфические тесты направлены на определенный навык.

Для оценки способности к ритму.

Подтягивание мяча стопой.

Описание теста: испытуемый стоит в исходном положении (обе стопы на полу). По сигналу следует как можно быстрее вести мяч подошвой назад. После каждого контакта с мячом стопа должна коснуться пола, и так 10 раз. После последнего, десятого, контакта стопы с мячом испытуемый должен как можно быстрее коснуться пола стопой, после этого секундомер выключается.

Для оценки способности к равновесию

Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой.

Описание теста: испытуемый, стоя на одной ноге, руки на бедрах, вторая нога вытянута вперед. Ему требуется как можно дольше удерживать мяч

на поднятой стопе. В тот момент, когда испытуемый снимет руки с бедер, сделает движение ногой, стоящей на полу, в случае падения мяча со стопы, тест прекращается.

**Для оценки способности к приспособлению и перестроению
двигательных действий**

Бег с обеганием стоек .

Описание теста: на расстоянии 10 м по прямой линии устанавливаются три стойки, из которых первая - на расстоянии 2,5 м от линии старта, а две очередные стойки на таком же расстоянии друг от друга. По сигналу испытуемый преодолевает расстояние 10 м, последовательно обегая вокруг трех стоек с правой стороны, затем после перерыва 3 - 4 мин - с левой. Затем он выполняет две данные пробы с одновременным ведением мяча. При обегании стоек с левой стороны мяч следует вести левой ногой, а при обегании с правой стороны - правой.

Форма учета статистики участия в чемпионатах и первенствах

Игрок ФИО	Сыгранно матчей	Забито голов	Пропущено голов (для вратарей)	Голевые передачи	Нарушение правил
Фамилия Имя	процент	количество	количество	количество	желтые и красные карточки

3 балла – при условии, что сыгранно более 70% игр,

2 балла - при условии, что сыграно более 50% игр,

1 балл - при условии если сыгранно менее 50% игр,

1 балл - дополнительно начисляется тем, кто забивает 10 голов(10 ассистентов).

За получение 3-х желтых карточек за сезон, один балл сгорает.

3. Список литературы.

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Мини-футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.- 159с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.- 221с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007 г.- 110с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). – М.:Олимпия, Человек, 2009 г.- 203с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.Олимпия, Человек; , 2008 г.- 311с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского, тренера. 4 этап (16-12 лет). – М.:Олимпия, Человек, 2008 г. - 406с.

Список литературы для учащихся

1. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет/М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО Издательство Астрель», 2006. - 128с.
2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/ М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО Издательство Астрель», 2006. – 131с.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. - 272 с.

4. *Бейлин В.Р., Ярмолюк В.А.* Перекаты и кувырки // Физическая культура в школе. – 2014. – № 2
5. *Валиахметов Р.М. и др.* Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2013.
6. *Володченко В., Юмашев В.* Выходи играть во двор! – М.: Молодая гвардия, 2016.
7. *Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э.* Народные подвижные игры: учеб. Переизд. пособие.– М., 2014.

Список литературы для родителей

1. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006г.
3. Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». – М.: «Просвещение», 2011г.
3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: «Просвещение», 1986г.- 432с.
5. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
6. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил. Авторы: *М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский.*

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол»

Статус программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» разработана на основе Программы и Методических рекомендаций для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. («Государственный Комитет по физической культуре и спорту», 1996г., 2005г.); Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Направленность физкультурно - спортивная.

Цель программы совершенствование специальной физической подготовки и социальных навыков, обучающихся через расширение соревновательной деятельности.

Состав обучающихся. Программа адресована детям и подросткам 15-17 лет.

Объем программы: 666 часов.

Продвинутый уровень (первый год обучения) – 222 часа.

Продвинутый уровень (второй год обучения) – 222 часа.

Продвинутый уровень (третий год обучения) – 222 часа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Форма организации процесса обучения очная. Возможно использование дистанционных форм обучения. Занятия организуются в учебной группе. В содержание программы входят теоретические и практические занятия.

Краткое содержание.

Продвинутый уровень (первый год обучения)

Продвинутый уровень (второй год обучения)

Продвинутый уровень (третий год обучения)

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Осуществляется распределение учебной нагрузки по учебному курсу «Футбол» в течение учебного года.

Основное отличие программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Задачи продвинутого уровня обучения: овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол; существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость; развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные); расширить игровую и соревновательную практику.

Ожидаемый результат. Данная программа позволит обучающимся развить физические и личностные качества, совершенствовать коммуникативные навыки, приобрести опыт участия в соревновательной деятельности по футболу.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816898

Владелец Аникиева Татьяна Викторовна

Действителен с 04.07.2025 по 04.07.2026