

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Шторм»

Согласованно:
педагогическим советом № 1
« 20 » сентября 2023 г.



**Разноуровневая дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 4 года

Разработчик программы: тренер –
преподаватель Поляков И.А.

Пгт. Янтарный 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цели программы	8
1.2.	Задачи программы	8
1.3.	Планируемые результаты	9
1.4.	Механизм оценивания образовательных результатов	9
1.5.	Формы подведения итогов реализации программы	11
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	13
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
3.1.	Задачи первого года обучения	14
3.2.	Учебный план первого года обучения	14
3.3.	Содержание программы первый год обучения	16
3.4.	Календарный учебный график первый год обучения	23
3.5.	Планируемые результаты первый год обучения	24
3.6.	Содержание программы второго, третьего года обучения	25
3.7.	Учебный план 2-3 года обучения	25
3.8.	Содержание программы второй третий год обучения	27
3.9.	Календарный учебный график 2-3 год обучения	34
3.10.	Планируемые результаты 2-3 год обучения	35
3.11.	Содержание программы четвертого года обучения	36
3.12.	Задачи четвертого года обучения	36
3.13.	Учебный план четвертый год обучения	36
3.14.	Содержание программы четвертый год обучения	38
3.15.	Календарный учебный график четвертый год обучения	46
3.16.	Планируемые результаты четвертого года обучения	46
4.	ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	48
4.1.	Материально- техническое обеспечение реализации программы	48
4.2.	Информационное обеспечение реализации программы	48
4.3.	Кадровое обеспечение реализации программы	49
4.4.	Дидактическое обеспечение реализации программы	49
4.5.	Методическое обеспечение программы	49
4.6.	Список используемой литературы	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль программы) – **разноуровневая** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» **физкультурно- спортивной направленности**, по форме организации секция.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта. Футбол способствует развитию, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность.

Отличительные особенности программы

Программа является разноуровневой, рассчитана на 4 года обучения. Каждый цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты. В программе наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса, занимающихся к данному виду спорта. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

Адресат программы

Программа «Футбол» предназначена для детей с 7 до 14 лет, по гендерной принадлежности для мальчиков, (не имеющие медицинских противопоказаний). Для обучения принимаются все желающие по заявлению родителей (законных представителей). Специальной предварительной подготовки для зачисления на секцию не требуется. наполняемость групп от 12 до 18 человек.

В группы первого года обучения принимаются школьники 7-8 лет (возможно формирование групп дошкольников). Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной, включать детей 6- 8 лет.

На второй год обучения принимаются обычно дети, освоившие программу первого года обучения 9-10 лет. Если приходят заниматься дети 9-10 лет, то после входного мониторинга они зачисляются в группы 2- го года обучения, так, как уровень их физической подготовки приобретенный в школе соответствует общефизическим требованиям, предъявляемым для успешного освоения программы.

Так как программа основана на принципе цикличности, то интенсивно осваивая программу предыдущего года, дети быстро адаптируются к более серьезным требованиям, соответствующим задачам второго года обучения.

Третий год обучения – возраст детей от 10- 12 лет. Возможен добор в группу третьего года обучения детей 10-12 лет, который осуществляется с учетом возраста, имеющихся знаний умений, полученных в другом спортивном объединении или в результате индивидуального обучения. Условием зачисления учащихся на третий год обучения является успешное

выполнение спортивных нормативов, соответствующих уровню физических нормативов второго года обучения.

Четвертый год обучения, предусматриваемый программой возраст учащихся 12- 14 лет. Ребенок, освоивший предыдущие годы обучения переводится на четвертый год обучения, который является годом совершенствования навыков и углубления знаний.

Разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет- 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы 4 года. На полное освоение программы требуется 612 часов, продолжительность учебно- тренировочных занятий исчисляется в академических часах 45 минут, между занятиями установлены 10 минутные перемены.

Формы обучения

Форма обучения – очная. Учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Особенности организации образовательного процесса

Специального отбора детей в спортивную секцию для обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» не предусмотрено. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Состав секции постоянный.

Форма проведения занятий: при реализации программы используются следующие виды занятий учебно- тренировочное, :комбинированное, практическое, контрольно- тестовое, тренировочное, соревновательное, игровое.

Состав группы: от 12- 18 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Недельная учебная нагрузка зависят от возрастной категории детей:

первый год обучения (НП начальная подготовка): возраст детей от 7 до 8 лет, занятия проходят три раза в неделю по 1 академическому часу (108 часов в год);

второй – третий год обучения (УТ учебно – тренировочная группа): возраст детей 9- 10 лет, 10- 12 лет (по 144 часа в год), занятия проходят два раза в неделю по два часа,

четвертый год обучения: возраст детей 13- 14 лет занятия проходят три раза в неделю по два часа (216 часов в год).

Практическая целесообразность

Программа «Футбол» разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает два уровня сложности: стартовый (ознакомительный) и базовый.

Первый год обучения – уровень стартовый (ознакомительный).

Данный уровень программы включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Второй, третий и четвертый год обучения – уровень базовый освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно- спортивной деятельности, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разнообразность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по футболу.

Возрастные особенности обучающихся

При обучении и воспитании детей в **возрасте 8-10 лет** важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита,

наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 8-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 6-10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сензитивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

Так, для мальчиков I-II классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во II-IV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются

подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 16-17 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвоночных дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам - 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Жизненная емкость легких в 17-18 лет составляет 4060 мл.

С 17 до 20-21 года работоспособность в среднем возрастает на 20%.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и т.п.

Высокий уровень выносливости достигается в 19 лет. Костно-мышечная система у юных футболистов в 15-17 лет достаточно крепнет для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются:
по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

1.1.Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

1.2.Задачи программы:

Образовательные:

формирование необходимых теоретических знаний;
обучение технике и тактике игры;
обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

воспитание моральных и волевых качеств;
выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Принципы отбора содержания

Принцип индивидуального подхода к учащимся: предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

Принцип наглядности: чем более разнообразны чувственные восприятия учебного материала, тем более прочно он усваивается.

Принцип доступности требует, чтобы содержание, объем изучаемого и методы его изучения соответствовали уровню интеллектуального, нравственного, эстетического развития учащихся, их возможностям усвоить предлагаемый материал.

Принцип систематичности и последовательности в обучении предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. Он требует логического построения как содержания, так и процесса обучения.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям (принцип личностного подхода в обучении) требует, чтобы содержание, формы и методы обучения соответствовали возрастным этапам и индивидуальному развитию обучаемых. Уровень познавательных возможностей и личностного развития определяет организацию учебной

деятельности. Важно учитывать особенности мышления, памяти, устойчивость внимания, темперамент, характер, интересы учащихся.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие **формы обучения**: по охвату детей: групповые, коллективные; по характеру учебной деятельности: мастер-класс, соревнование, встреча матчевая (товарищеская), учебно-тренировочное занятие, сборы, учебная игра, итоговое занятие. В процессе реализации программы используются различные **методы обучения**: **словесный**: устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ; **наглядный**: показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения; **практический**: упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу.

1.3. Планируемые результаты

По итогам обучения по программе ребенок демонстрирует следующие результаты:

- будут сформированы необходимые теоретические знания; освоит технико-тактические игры, приемы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
 - разовьет физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
 - сможет демонстрировать совершенствование навыков и умений игры;
 - будут воспитаны моральные и волевые качества;
 - будут соблюдать правила безопасности во время занятий и соревнований по Футболу;
 - будут соблюдать нормы социального поведения, умение действовать в коллективе, быть ответственным, дисциплинированным;
 - будет сформирован устойчивый интерес к занятиям футболом;
- Будет стремиться к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

1.4.Механизм оценивания образовательных результатов

Федеральный закон № 273 –ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам (ст. 75), но и не запрещает ее проведение (ст. 60), однако допустим мониторинг соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программы.

Важно учитывать, что паспортный и биологический возраст обучающегося далеко не всегда совпадают. Есть те, кто по темпам физиологического созревания существенно опережает своих сверстников, т. е. акселераты, но есть и дети с замедленными темпами развития (ретарданты). Этим объясняется разница не только в физическом развитии, но и в уровне физической подготовленности. Биологический возраст характеризуют уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания, возрастом окостенения различных костей скелета, созреванием зубов. У подростков с низкими показателями физического развития биологический возраст может отставать от паспортного на 1,1 года, а у подростков с высоким физическим развитием – опережать паспортный на 1,1 года.

Уровень теоритических знаний:

- *низкий уровень*: обучающийся знает фрагментально изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- *средний уровень*: обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- *высокий уровень*: обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выраженный ответ, демонстрирующий полное владение материалом, знает историю развития футбола, знает правила техники безопасности.

Уровень общефизической подготовки: Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

№	Тестовые задания	Возраст, лет	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на короткие дистанции 30 м с высокого старта с.	7-8	5,6	7,3	7,5
		9-10	5,4	7,0	7,1
		10-12	6,1	6,3	5,1
		12-14	4,7	5,5	5,8
2	Челночный бег 3X10 м.	7-8	9,1	10,0	10,4
		9-10	9,1	10,0	10,4
		10-12	8,5	9,3	9,7
		12-14	8,0	8,7	9,0
3	Прыжок в длину с места (см)	7-8	155	115	100
		9-10	165	125	110
		10-12	195	160	140
		12-14	210	180	160
4	Подтягивание (кол-во раз)	7-8	4	2	1
		9-10	4	2	1
		10-12	6	4	1
		12-14	9	6	2
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин.	7-8	19	17	16
		9-10	23	21	19
		10-12	35	30	20
		12-14	48	43	38

Уровень технической подготовки

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Для полевых игроков							
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25
Для вратарей							
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24

1.5.Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством мониторинга соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Обучающиеся по данной программе, проходят мониторинг два раза в год в начале и конце учебного года: (сентябрь, май).

Формами мониторинга программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

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.

При подведении итогов освоения программы используются: наблюдение, сдача спортивных нормативов, опрос, участие в соревнованиях, товарищеских матчах.

Результаты мониторинга отражаются в Сводном протоколе контрольных измерений.

2.Учебный план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов								
		Первый год обучения			Второй, третий год обучения			Четвертый год обучения		
		всего	теоритиче ские	практичес кие	всего	теорит ически е	практи ческие	всего	теорити ческие	практич еские
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0	2	2	0	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	30	2	28	34	2	32
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	14	2	12	34	2	32
4	Техника тактическая подготовка	30	7	23	60	6	54	76	5	71
6	Учебные игры	32	4	28	34	2	32	66	4	62
7	Мониторинг	4	1	3	4	1	3	4	1	3
	Итого:	108	18	90	144	15	129	216	16	200

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(108 часов, три часа в неделю)

«СТАРТОВЫЙ» УРОВЕНЬ

Данный уровень программы включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

3.1.Зачади первого года обучения

Образовательные:

Дать представление о технике безопасности в игре футбол;

Обучать технике и тактике игры;

Развивающие:

Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные);

Воспитательные:

Воспитывать моральные и волевые качества;

Формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;

3.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		Теория	Практика	Всего	
Теоритическая подготовка	Требования безопасности во время занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь История развития футбола Правила игры в футбол	2	0	2	Тестирование
Общая физическая подготовка	Развитие силы Развитие координации Развитие общей выносливости	30	2	28	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие игровой ловкости	10	2	8	Сдача контрольных нормативов
Технико-тактическая подготовка	Тактика игры в нападении Тактика игры в защите Технические приемы движения с мячом	30	7	23	Сдача контрольных нормативов

Учебные игры	Учебно тренировочные игры	32	4	28	Соревнования
Мониторинг	Контрольно – тестовые упражнения	4	1	3	Сдача контрольно-тестовых нормативов
Итого:		108	18	90	

3.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Содержания	Кол-во часов
Теоритическая подготовка	<p>Подготовка з занятиям</p> <p>На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке. Требования безопасности перед началом занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь. 2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов. 3. Провести физическую разминку. 4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол <p>Требования безопасности во время занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц. 2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки. 3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы. 4. Знать правила игры. <p>Требования безопасности по окончании занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения. 2. Снять спортивную форму и спортивную обувь. 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. 4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю- тренеру. <p>История развития футбола</p> <ul style="list-style-type: none"> -История возникновения и развития футбола, основные правила футбола. - Развитие футбола от древнейших времен до современности. -Футбол в мире и его распространение как спортивная игра. Лучшие игроки современности. 	2

	<p>Правила игры в футбол</p> <p>Суть поединка – за 90 минут забить больше голов, чем соперник. Встреча состоит из 2-х таймов, каждый равен академическому часу (45 минут). Между таймами предусмотрен 15-минутный перерыв. По правилам, некоторые (обычно международные) соревнования предусматривают назначение дополнительного времени.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гол учитывают, если мяч пересек линию ворот и со стороны, загнавшей в ворота мяч команды, не было нарушений правил. • Играют 2 команды по 11 человек в каждой: 10 – полевых и 1 голкипер). Не обязательно чтобы на поле был полный состав, но не допустимо, чтобы играли меньше 7 человек. Участники играют на прямоугольном поле размером 100х60 м. Полный «комплект» оборудования включает поле с воротами и мяч. • Перед началом игры проводят жеребьевку, команда победитель выбирает ворота, противоположная команда делает первый удар. • Форма играющих должна отличаться по цвету. В правилах четко прописаны ее особенности. Полное обмундирование включает футболку с рукавами, трусы, бутсы, гетры, щитки. У вратаря полная экипировка, кроме перечисленного включает перчатки. • Одно из ключевых правил – нельзя перемещать мяч руками, допускается играть любыми частями тела, но преимущество отдается ногам. Единственный, кто играет руками – вратарь. Но голкипер играет руками только в зоне вратарской площадки. • Команды играют как в своей, так в зоне соперника. Вратарь имеет право играть вместе со своей командой на поле, покидая ворота, и даже забивать голы. 	
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Развитие силы</p> <p>Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.</p> <p>Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.</p> <p>Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее в послед нее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила. Можно сразу доказать ошибочность этого воззрения, однако еще недавно специалисты в области футбола (да и сами футболисты) осознали: сила обязательна для занятий футболом на высоком уровне.</p> <p>Развитие координации</p> <p>Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.</p> <p>Развитие общей выносливости</p> <p>Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей</p>	<p>30</p>

	<p>выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.</p> <p>Развитие общей выносливости</p> <p>Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Развитие быстроты</p> <p>Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, скорости рывково-тормозных действий, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с сопротивлением(в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. Упражнения для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или</p>	<p>10</p>

неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

Развитие прыгучести

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.).Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Развитие игровой ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Развитие специальной выносливости

Под выносливостью футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость - это способность противостоять утомлению.

Специальная выносливость футболиста — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость футболиста (игровая выносливость) классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача.

<p>Техника тактическая подготовка</p>	<p>Под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.</p> <p>Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего, необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.</p> <p>Однако чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.</p> <p>Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.</p> <p>В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.</p> <p>Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.</p> <p>Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета 40°-50°.</p> <p>Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10- 12 см сзади и в 5 -10 см сбоку от мяча.</p> <p>Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.</p> <p>Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутцы приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.</p> <p>Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.</p> <p>Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди.</p> <p>Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом</p>	<p>30</p>
----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

	<p>приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.</p> <p>Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.</p> <p>Удар подъёмом. Удар подъёмом основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком.</p> <p>Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела вся на опорной ноге.</p> <p>Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.</p> <p>При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.</p> <p>После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвигания таза.</p> <p>Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, отсюда термин «проводка», принятый в футболе).</p> <p>Для того чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед.</p> <p>Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.</p> <p>Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым подъемом». Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровку бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъёма».</p> <p>Техническая подготовка в футболе подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.</p> <p>К движениям без мяча относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бег (в том числе и с изменением направления), 2) прыжки, 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>3) финты без мяча (туловищам) обманные движения. К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) удар ногой, 2) прием (остановки) мяча, 3) удар головой, 4) ведение мяча, 5) финты, 6) отбор мяча, 7) вбрасывание мяча, 8) техника вратаря. <p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры в нападении.</p> <p><u>Индивидуальные действия</u> - правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. 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 использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><u>Командные действия.</u> Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).</p> <p>Тактика игры в защите</p> <p><u>Индивидуальные действия.</u> Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание", выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p> <p><u>Командные действия.</u> Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.</p> <p><u>Тактика вратаря.</u> Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Учебные игры	<p>Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.</p> <p>Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.</p> <p>По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.</p> <p>Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи</p>	32
Мониторинг	<p>Формой мониторинга в МБУ «СК Янтарь» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. 	4
Итого:		108 часов

3.4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»
1	Начало учебного года	01.09.2023года
2	Окончание учебного года	31.05.2024года
3	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
4	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 1 часу
5	Количество занятий	108 занятий
6	Количество часов	108 часов
7	Комплектование групп	С15.08.2023 года по 30.08.2023года
Каникулы		
8	Зимние: начало и окончание	2 недели
9.	Летние: 01 июня по 01 сентября	13 недель
Праздничные дни		

10.	1,2.7 января Новогодние праздники, 23 февраля День защитника Отечества, 8 Марта – международный женский день, 1,2 мая – Майские праздники, 9- Мая День Победы, 12 июня День России, 4 ноября День народного единства 31 декабря выходной
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.5.Планируемые результаты первый год обучения: по итогам первого года обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

будут сформированы необходимые теоретические знания по истории развития футбола, правилам техники безопасности при подготовке и игре в футбол;

-будут развиты физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям футболом;

- обучающийся будет стремиться к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

3.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Второго, третьего года обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

Данный уровень программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно- спортивной деятельности, основанной на виде спорта Футбол, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по футболу.

Задачи второго, третьего года обучения

Образовательные:

Обучать технике и тактике игры;

Обучение детей приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

Воспитательные:

воспитание моральных и волевых качеств;

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

3.7.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-3 -й год обучения

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		Теория	Практика	Всего	
Теоритическая подготовка	Требования безопасности во время занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь История развития футбола Правила игры в футбол	2	0	2	Тестирование
Общая физическая подготовка	Развитие силы Развитие координации Развитие общей выносливости	30	2	28	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие игровой ловкости	14	2	12	Сдача контрольных нормативов

Технико-тактическая подготовка	Тактика игры в нападении Тактика игры в защите Технические приемы движения с мячом	60	6	54	Сдача контрольных нормативов
Учебные игры	Учебно тренировочные игры	34	2	32	Соревнования
Мониторинг	Контрольно – тестовые упражнения	4	1	3	Сдача контрольно-тестовых нормативов

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Содержания	Кол-во часов
<p>Теоритическая подготовка</p>	<p><i>Подготовка з занятиям</i> На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке. Требования безопасности перед началом занятий. 1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь. 2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов. 3. Провести физическую разминку. 4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол</p> <p><i>Требования безопасности во время занятий.</i> 1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц. 2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки. 3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы. 4. Знать правила игры.</p> <p>Требования безопасности по окончании занятий. 1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения. 2. Снять спортивную форму и спортивную обувь. 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. 4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю- тренеру.</p> <p><i>История развития футбола</i> -История возникновения и развития футбола, основные правила футбола. - Развитие футбола от древнейших времен до современности. -Футбол в мире и его распространение как спортивная игра. Лучшие игроки современности.</p>	<p>2</p>

	<p>Правила игры в футбол</p> <p>Суть поединка – за 90 минут забить больше голов, чем соперник. Встреча состоит из 2-х таймов, каждый равен академическому часу (45 минут). Между таймами предусмотрен 15-минутный перерыв. По правилам, некоторые (обычно международные) соревнования предусматривают назначение дополнительного времени.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гол учитывают, если мяч пересек линию ворот и со стороны, загнавшей в ворота мяч команды, не было нарушений правил. • Играют 2 команды по 11 человек в каждой: 10 – полевых и 1 голкипер). Не обязательно чтобы на поле был полный состав, но не допустимо, чтобы играли меньше 7 человек. Участники играют на прямоугольном поле размером 100х60 м. Полный «комплект» оборудования включает поле с воротами и мяч. • Перед началом игры проводят жеребьевку, команда победитель выбирает ворота, противоположная команда делает первый удар. • Форма играющих должна отличаться по цвету. В правилах четко прописаны ее особенности. Полное обмундирование включает футболку с рукавами, трусы, бутсы, гетры, щитки. У вратаря полная экипировка, кроме перечисленного включает перчатки. • Одно из ключевых правил – нельзя перемещать мяч руками, допускается играть любыми частями тела, но преимущество отдается ногам. Единственный, кто играет руками – вратарь. Но голкипер играет руками только в зоне вратарской площадки. • Команды играют как в своей, так в зоне соперника. Вратарь имеет право играть вместе со своей командой на поле, покидая ворота, и даже забивать голы. 	
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Развитие силы</p> <p>Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.</p> <p>Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.</p> <p>Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее в последнее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила. Можно сразу доказать ошибочность этого воззрения, однако еще недавно специалисты в области футбола (да и сами футболисты) осознали: сила обязательна для занятий футболом на высоком уровне.</p> <p>Развитие координации</p> <p>Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.</p> <p>Развитие общей выносливости</p> <p>Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей</p>	<p>30</p>

	<p>выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.</p> <p>Развитие общей выносливости</p> <p>Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Развитие быстроты</p> <p>Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, скорости рывково-тормозных действий, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с сопротивлением(в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. Упражнения для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или</p>	<p>14</p>

неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

Развитие прыгучести

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.).Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Развитие игровой ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Развитие специальной выносливости

Под выносливостью футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость - это способность противостоять утомлению.

Специальная выносливость футболиста — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость футболиста (игровая выносливость) классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача.

<p>Техника тактическая подготовка</p>	<p>Под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.</p> <p>Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего, необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.</p> <p>Однако чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.</p> <p>Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.</p> <p>В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.</p> <p>Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.</p> <p>Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета 40°-50°.</p> <p>Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10- 12 см сзади и в 5 -10 см сбоку от мяча.</p> <p>Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.</p> <p>Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутцы приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.</p> <p>Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.</p> <p>Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди.</p> <p>Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом</p>	<p>60</p>
----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

	<p>приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.</p> <p>Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.</p> <p>Удар подъемом. Удар подъемом основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком.</p> <p>Удар подъемом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела вся на опорной ноге.</p> <p>Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.</p> <p>При подведении к мячу подъем вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.</p> <p>После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвигания таза.</p> <p>Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъемом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, отсюда термин «проводка», принятый в футболе).</p> <p>Для того чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед.</p> <p>Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.</p> <p>Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым подъемом». Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровку бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъема».</p> <p>Техническая подготовка в футболе подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.</p> <p>К движениям без мяча относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бег (в том числе и с изменением направления), 2) прыжки, 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>3) финты без мяча (туловищам) обманные движения. К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) удар ногой, 2) прием (остановки) мяча, 3) удар головой, 4) ведение мяча, 5) финты, 6) отбор мяча, 7) вбрасывание мяча, 8) техника вратаря. <p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры в нападении.</p> <p><u>Индивидуальные действия</u> - правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. 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 использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><u>Командные действия.</u> Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).</p> <p>Тактика игры в защите</p> <p><u>Индивидуальные действия.</u> Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание", выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p> <p><u>Командные действия.</u> Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.</p> <p><u>Тактика вратаря.</u> Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Учебные игры	<p>Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.</p> <p>Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.</p> <p>По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач. Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи</p>	34
Мониторинг	<p>Формой мониторинга в МБУ «СК Янтарь» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. 	4
Итого:		144 часа для 2 и 3 года обуче ния

3.9.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2-3 год обучения

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»
1	Начало учебного года	01.09.2023 года
2	Окончание учебного года	31.05.2024 года
3	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5	Количество занятий	144 занятия для каждого года обучения
6	Количество часов	144 часа в год для каждого года обучения
7	Комплектование групп	с 01.09.2023 года по 15.09.2023 года
Каникулы		
8	Зимние: начало и окончание	2 недели

9.	Летние: 01 июня по 01 сентября	13 недель
Праздничные дни		
10.	1,2.7 января Новогодние праздники, 23 февраля День защитника Отечества, 8 Марта – международный женский день, 1,2 мая – Майские праздники, 9- Мая День Победы, 12 июня День России, 4 ноября День народного единства 31 декабря выходной	

3.10. Планируемые результаты второй, третий год обучения: по итогам второго, третьего года обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты: будут сформированы необходимые теоретические знания по истории развития футбола, правилам техники безопасности при подготовке и игре в футбол;

-будут развиты физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям футболом;

- обучающийся будет стремиться к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

- обучающийся освоит технико -тактические игры, приемы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

-будут воспитаны моральные и волевые качества

3.11. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ четвертого года обучения (216 часов, 6 часов в неделю) БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Данный уровень программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно- спортивной деятельности, основанной на виде спорта Футбол, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по футболу.

3.12. Задачи четвертого года обучения

Образовательные:

обучение технике и тактике игры;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

воспитание моральных и волевых качеств;

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

3.13.УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 -й год обучения

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		Теория	Практика	Всего	
Теоритическая подготовка	Требования безопасности во время занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь История развития футбола Правила игры в футбол	2	0	2	Тестирование
Общая физическая подготовка	Развитие силы Развитие координации Развитие общей выносливости	34	2	32	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая	Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие игровой ловкости	34	2	32	Сдача контрольных

подготовка					нормативов
Технико-тактическая подготовка	Тактика игры в нападении Тактика игры в защите Технические приемы движения с мячом	76	5	71	Сдача контрольных нормативов
Учебные игры	Учебно тренировочные игры	66	4	62	Соревнования
Мониторинг	Контрольно – тестовые упражнения	4	1	3	Сдача контрольно-тестовых нормативов
Итого:		216	16	200	

3.14.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Содержания	Кол-во часов
Теоритическая подготовка	<p>Подготовка з занятиям</p> <p>На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке. Требования безопасности перед началом занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь. 2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов. 3. Провести физическую разминку. 4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол <p>Требования безопасности во время занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц. 2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки. 3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы. 4. Знать правила игры. <p>Требования безопасности по окончании занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения. 2. Снять спортивную форму и спортивную обувь. 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. 4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю- тренеру. <p>История развития футбола</p> <ul style="list-style-type: none"> -История возникновения и развития футбола, основные правила футбола. - Развитие футбола от древнейших времен до современности. -Футбол в мире и его распространение как спортивная игра. Лучшие игроки современности. 	2

	<p>Правила игры в футбол</p> <p>Суть поединка – за 90 минут забить больше голов, чем соперник. Встреча состоит из 2-х таймов, каждый равен академическому часу (45 минут). Между таймами предусмотрен 15-минутный перерыв. По правилам, некоторые (обычно международные) соревнования предусматривают назначение дополнительного времени.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гол учитывают, если мяч пересек линию ворот и со стороны, загнавшей в ворота мяч команды, не было нарушений правил. • Играют 2 команды по 11 человек в каждой: 10 – полевых и 1 голкипер). Не обязательно чтобы на поле был полный состав, но не допустимо, чтобы играли меньше 7 человек. Участники играют на прямоугольном поле размером 100х60 м. Полный «комплект» оборудования включает поле с воротами и мяч. • Перед началом игры проводят жеребьевку, команда победитель выбирает ворота, противоположная команда делает первый удар. • Форма играющих должна отличаться по цвету. В правилах четко прописаны ее особенности. Полное обмундирование включает футболку с рукавами, трусы, бутсы, гетры, щитки. У вратаря полная экипировка, кроме перечисленного включает перчатки. • Одно из ключевых правил – нельзя перемещать мяч руками, допускается играть любыми частями тела, но преимущество отдается ногам. Единственный, кто играет руками – вратарь. Но голкипер играет руками только в зоне вратарской площадки. • Команды играют как в своей, так в зоне соперника. Вратарь имеет право играть вместе со своей командой на поле, покидая ворота, и даже забивать голы. 	
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Развитие силы</p> <p>Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.</p> <p>Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.</p> <p>Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее в послед нее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила. Можно сразу доказать ошибочность этого воззрения, однако еще недавно специалисты в области футбола (да и сами футболисты) осознали: сила обязательна для занятий футболом на высоком уровне.</p> <p>Развитие координации</p> <p>Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.</p> <p>Развитие общей выносливости</p> <p>Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей</p>	<p>34</p>

	<p>выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.</p> <p>Развитие общей выносливости</p> <p>Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Развитие быстроты</p> <p>Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, скорости рывково-тормозных действий, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с сопротивлением(в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. Упражнения для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч.</p>	<p>34</p>

Многokратные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

Развитие прыгучести

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.). Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Развитие игровой ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Развитие специальной выносливости

Под выносливостью футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость - это способность противостоять утомлению.

Специальная выносливость футболиста — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость футболиста (игровая выносливость) классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача.

<p>Техника тактическая подготовка</p>	<p>Под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.</p> <p>Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего, необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.</p> <p>Однако чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.</p> <p>Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.</p> <p>В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.</p> <p>Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.</p> <p>Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета 40°-50°.</p> <p>Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10- 12 см сзади и в 5 -10 см сбоку от мяча.</p> <p>Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.</p> <p>Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутцы приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.</p> <p>Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.</p> <p>Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди.</p> <p>Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом</p>	<p>76</p>
----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

	<p>приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.</p> <p>Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.</p> <p>Удар подъёмом. Удар подъёмом основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком.</p> <p>Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела вся на опорной ноге.</p> <p>Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.</p> <p>При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.</p> <p>После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвигания таза.</p> <p>Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, отсюда термин «проводка», принятый в футболе).</p> <p>Для того чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед.</p> <p>Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.</p> <p>Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым подъемом». Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровку бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъёма».</p> <p>Техническая подготовка в футболе подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.</p> <p>К движениям без мяча относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бег (в том числе и с изменением направления), 2) прыжки, 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>3) финты без мяча (туловищам) обманные движения. К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) удар ногой, 2) прием (остановки) мяча, 3) удар головой, 4) ведение мяча, 5) финты, 6) отбор мяча, 7) вбрасывание мяча, 8) техника вратаря. <p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры в нападении.</p> <p><u>Индивидуальные действия</u> - правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. 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 использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><u>Командные действия.</u> Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).</p> <p>Тактика игры в защите</p> <p><u>Индивидуальные действия.</u> Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание", выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p> <p><u>Командные действия.</u> Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.</p> <p><u>Тактика вратаря.</u> Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Учебные игры	<p>Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.</p> <p>Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.</p> <p>По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.</p> <p>Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи</p>	66
Мониторинг	<p>Формой мониторинга в МБУ «СК Янтарь» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. 	4
Итого:		216 часов

3.15. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Четвертый год обучения

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»
1	Начало учебного года	01.09.2023года
2	Окончание учебного года	31.05.2024года
3	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
4	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 1 часу
5	Количество занятий	108 занятий
6	Количество часов	108 часов
7	Комплектование групп	С15.08.2023 года по 30.08.2023года
Каникулы		
8	Зимние: начало и окончание	2 недели
9.	Летние: 01 июня по 01 сентября	13 недель
Праздничные дни		
10.	1,2.7 января Новогодние праздники, 23 февраля День защитника Отечества, 8 Марта – международный женский день, 1,2 мая – Майские праздники, 9- Мая День Победы, 12 июня День России, 4 ноября День народного единства 31 декабря выходной	

3.16. Планируемые результаты четвертый год обучения: по итогам четвертого года обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

будут сформированы необходимые теоретические знания; освоит технико -тактические игры, приемы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

-разовьет физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- сможет демонстрировать совершенствование навыков и умений игры;

- будут воспитаны моральные и волевые качества;

-будут соблюдать правила безопасности во время занятий и соревнований по Футболу;

- будут соблюдать нормы социального поведения, умение действовать в коллективе, быть ответственным, дисциплинированным;

- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям футболом;

Будет стремиться к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально- техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое инвентарь оборудование		Материально-техническое оснащение	
1.	Мяч футбольный- 20шт.	1.	Спортивный зал универсальный - 1 шт.
2.	Мяч баскетбольный – 1 шт.	2.	Футбольное поле - 1шт.
3.	Конусы- 30 шт.	3.	Стадион с беговыми дорожками- 1 шт.
4.	Ворота для мини-футбола- 1 комп.	4.	Зал тренажерный- 1шт.
5.	Ворота для футбола- 1 комп.	5.	Стадион для пляжных видов спорта- 1шт.
6.	Сетка для ворот – 2 комп.	6.	
7.	Барьеры малые (40 см)- 12 шт.	7.	
8.	Барьеры малы (60 см)- 12 шт.		
9.	Скамья гимнастическая – 6 шт.		
10.	Шведская стенка- 1 шт.		
11.	Турник навесной- 1 шт.		
12.	Сетка для мячей- 1 шт.		
13.	Мяч набивной (1кг)- 5 шт.		
14.	Манишка- 20 шт.		

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Интернет ресурсы:

1. motretvideo.com > Видео уроки
2. sport-lessons.com > Командные игры
3. footballtrainer.ru/ **Уроки футбола** для профессионалов и начинающих.
4. Остановка мяча //http://okafish.ru/football/19_21.htm
5. http://futzzone.net/library/index.php?id=796
6. http://okafish.ru/football/40_44.htm
7. http://footballtrainer.ru/tactics/252-31-obshhie-ponyatiya-i-klassifikaciya-taktiki.html
8. Анатомия и физиология. Возрастные особенности строения и функции организма - http://www.anatomius.ru/razvitie-organizma-cheloveka
9. Возрастная физиология и гигиена детей и подростков: Учебное пособие - <http://deymos1788.livejournal.com/17338.html>

4.3. Кадровое обеспечение реализации программы

Ф.И.О. тренера-преподавателя	Направление работы	Должность	Образование	Квалификация	Категория
Поляков Иван Александрович	Физкультурно-спортивное	Тренер - преподаватель	Среднее – специальное Образование педагога соответствует профилю программы	Квалификация педагога соответствует профилю программы	б/к

4.4. Дидактическое обеспечение реализации программы

№	Пособие	Кол-во
1	Программа «Психотренинг»	1
2	Плакаты: Остановка мяча и типичные ошибки при ее выполнении, Не полная остановка мяча, Удары по мячу ногами, План- макет тренировки, Техника приема верхнего мяча Упражнения стрейчинга для юных футболистов, Игра «Взятие линии» 1x1 Игра «Взятие линии 2x2 Игра «Взятие линии 3x3	1

4.5. Методическое обеспечение реализации программы

№	Название темы, раздела (базовые)	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Группа	Объяснение, Демонстрация видеоматериалов, устное изложение,	Видеоматериалы, плакаты	Выполнение тестовых заданий
2	ОФП	Группа	Словесный,	Мячи, гантели,	Сдача нормативов

			показ, работа по образцу	конусы	
3	СФП	Группа	Словесный, показ, работа по образцу	Мячи, гантели, конусы	Сдача нормативов
4	Технико- тактическая подготовка	Группа	Словесный, показ, работа по образцу	Мячи, гантели, конусы	Сдача нормативов
5	Учебные игры	Группа	Соревновательная деятельность	Мячи	Подведение итогов, награждение
6	Мониторинг	Группа	Сдача спортивных нормативов	Пособия согласно программы мониторинга	Сдача контрольных нормативов

4.6.Список используемой литературы

Основная литература

1. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2012 г.
2. Фонд национальная академия футбола. Альманах «Пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2013 г.
3. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 8-10 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2016 г
6. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста АО «Офсет», 2015г. - 128 с.
3. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 - Краснодар, 2016. - 23 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2012. - 331 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2013, с. 26-83.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2009. - 172с.
7. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие, 2014.- 116 с.
8. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК. - 2014. - 152 с.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: "СпортАкдемПресс", 2015. - 472 с.

Дополнительная литература

1. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017. - 344 с
2. Железняк Ю.Д.: Волейбол. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2015
3. Спирин А.Н.: Футбол. - М.: Олимпия Пресс, 2015
4. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2011. - 410 с.
5. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2014. - 195 с.