

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 25.05.2022 №10

Утверждена

приказ директора
от 25.05.2022 №88

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов: 576

Составитель: Я.В. Антоник, педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 на 2022-2023 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17;
- Положение о порядке проектирования дополнительных общеразвивающих программ (рабочих программ), утвержденное приказом директора от 09.06.2017 №183.

1.2. Дополнительная образовательная программа «Футбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – базовый.

1.4. В связи с изменением ритма современной жизни, увеличивающейся нагрузкой с одной стороны, и отсутствием мотивации в организованной досуговой деятельности детей и подростков с другой стороны, возникает необходимость создания секции по футболу, которая вызывает большой интерес у учащихся, формирует привычку к регулярному выполнению двигательных упражнений, организованным и самостоятельным занятиям футболом.

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по футболу направлена на повышение двигательной активности учеников, а также на совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитания у ребят таких качеств, как дисциплинированность и ответственность.

Поскольку футбол является самым популярным видом спорта среди мальчиков и девочек школьного возраста, имеет смысл целенаправленно обучать ребят основам владения мячом технике и правилам игры. Таким образом, может решаться еще одна задача формирования детских и подростковых команд для участия в турнирах различного уровня, начиная с дворовых и товарищеских игр и заканчивая Первенством района и выше.

Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к футболу.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 7-11 лет, проявляющих интерес к занятиям футболом.

1.6. Цель программы - формирование у учащихся желания систематически заниматься футболом, создание условий для личностного физического и психического развития.

Задачи программы:

- сохранить и приумножить интерес и любовь детей к футболу, спорту;

- содействовать воспитанию патриотизма школы, футбольной команды;
- обучить детей основам техники футбола: технике остановок, передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам);
- обучить индивидуальной тактике игры;
- содействовать развитию общей физической подготовленности.

1.7. Срок реализации программы 4 года. Программа рассчитана на 576 часов:

- 1 год обучения 144 часа (36 учебных недель);
- 2 год обучения 144 часа (36 учебных недель);
- 3 год обучения 144 часа (36 учебных недель);
- 4 год обучения 144 часа (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика.

Комплектование групп осуществляется на основании выполнения учащимися нормативов физической и технической подготовленности соответствующих году обучения. Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м году обучения - не менее 10 человек; на 4-м году обучения – не менее 10 человек.

На каждый год обучения могут быть зачислены дети на год младше заявленного возраста в группе, с условием, что его физическая подготовка соответствует возрасту данного года обучения.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» используется:

- большой спортивный зал и малый спортивный зал образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи мини-футбольные №4, мячи футбольные №4, конусы, фишки разметочные, накидки игровые, координационная лестница, барьеры легкоатлетические, индивидуальные тренажеры.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, дружбы и толерантности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

2. Учебный план

2.1. Первый год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 0 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 50 | 4 | 46 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 33 | 3 | 30 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Технико-тактическое мастерство | 46 | 6 | 40 | |
| 5. | Соревновательная подготовка | 9 | 2 | 7 | |
| Итого: | | 144 | 21 | 123 | |

2.2. Второй год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 0 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 44 | 3 | 41 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 | 4 | 32 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Технико-тактическое мастерство | 48 | 8 | 40 | |
| 5. | Соревновательная подготовка | 10 | 3 | 7 | |
| Итого: | | 144 | 24 | 120 | |

2.3. Третий год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|------------------|--------|----------|----------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |

| | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 0 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 42 | 4 | 38 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 40 | 5 | 35 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Технико-тактическое мастерство | 46 | 6 | 40 | |
| 5. | Соревновательная подготовка | 12 | 4 | 8 | |
| Итого: | | 144 | 23 | 121 | |

2.4. Четвертый год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 0 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 40 | 3 | 37 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 44 | 5 | 39 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Технико-тактическое мастерство | 44 | 7 | 37 | |
| 5. | Соревновательная подготовка | 12 | 6 | 6 | |
| Итого: | | 144 | 25 | 119 | |

3. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 4 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

4. Содержание программы

Первый год обучения (144 часа)

1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

2. Общая физическая подготовка (50 часов)

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах; для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками; наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях.

Упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину.

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

3. Специальная физическая подготовка (33 часа)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

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

Упражнения для развития ловкости. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

4. Техничко-тактическое мастерство (46 часов)

Техническая подготовка. Техника передвижения.

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

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу; по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; внешней частью подъема.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча: ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема; правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения; между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

5. Соревновательная подготовка (9 часов)

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков.

Второй год обучения (144 часа)

1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

2. Общая физическая подготовка (44 часа)

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры с применением силовых приемов.

Упражнения для развития общей выносливости: бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

3. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

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

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

4. Техничко-тактическое мастерство (48 часов)

Техническая подготовка. Техника передвижения.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема: правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения; между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

Ловля мяча: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящегося и низко летящего без падения и с падением; высоко летящего без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.

Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

5. Соревновательная подготовка (10 часов)

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Третий год обучения (144 часа)

1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях.

2. Общая физическая подготовка (42 часа)

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 500 до 2000 метров. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

3. Специальная физическая подготовка (40 часов)

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Также с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

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

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

4. Техничко-тактическое мастерство (46 часов)

Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом; по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу; по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель. Удары по мячу головой. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема; правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения; между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

Ловля мяча: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящегося и низко летящего без падения и с падением; высоко летящего без прыжка и в прыжке с места и разбега; летящего в сторону мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Точная и своевременная передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара; удар от своих ворот; введение мяча в игру открывшемуся партнеру, позиция при стандартных положениях.

5. Соревновательная подготовка (12 часов)

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Четвёртый год обучения (144 часа)

1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу.

2. Общая физическая подготовка (40 часов)

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах; для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками; наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками,

метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 500 до 2000 метров. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

3. Специальная физическая подготовка (44 часа)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота. Удары на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

4. Техничко-тактическое мастерство (44 часа)

Техническая подготовка. Техника передвижения.

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

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу; по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; внешней частью подъема.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема: правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения; между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

Ловля мяча: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящегося и низко летящего без падения и с падением; высоко летящего без прыжка и в прыжке с места и разбега; летящего в сторону мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Точная и своевременная передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях.

5. Соревновательная подготовка (28 часов)

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

5. Контрольные нормативы

Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей и специальной физической подготовке учащихся для оценки эффективности проведения занятий, а также контроля индивидуального развития детей.

Порядок проведения:

- к контрольным нормативам допускаются все учащиеся объединения, не имеющие медицинских противопоказаний на день испытаний;
- учащиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольные нормативы досрочно;
- оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольными нормативами;
- контрольные нормативы принимаются два раза в год: в начале учебного года – с 15 по 25 сентября и в конце учебного года – с 15 по 25 мая. По итогам контрольных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов;
- перед проведением контрольных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания;
- форма проведения сдачи контрольных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

| № п/п | Норматив | Результат |
|--|---|-----------|
| Первый год обучения (7 – 8 лет) | | |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 150 - 160 |
| 2. | Бег 10 м (с) | 2,5 - 2,3 |
| 3. | Бег 30 м (с) | 5,8 - 5,5 |
| 4. | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) | 6 - 8 |
| 5. | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 8,0 - 7,0 |

| Второй год обучения (8 – 9 лет) | | |
|---|---|-----------|
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 156 - 168 |
| 2. | Бег 10 м (с) | 2,4 - 2,2 |
| 3. | Бег 30 м (с) | 5,7 - 5,3 |
| 4. | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) | 8 - 10 |
| 5. | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 7,5 - 6,5 |
| Третий год обучения (9 – 10 лет) | | |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 164 - 176 |
| 2. | Бег 10 м (с) | 2,3 - 2,1 |
| 3. | Бег 30 м (с) | 5,6 - 5,3 |
| 4. | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) | 10 - 12 |
| 5. | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,4 - 6,0 |
| Четвертый год обучения (10 – 11 лет) | | |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 168 - 180 |
| 2. | Бег 10 м (с) | 2,2 - 2,0 |
| 3. | Бег 30 м (с) | 5,5 - 5,2 |
| 4. | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) | 11 - 13 |
| 5. | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,3 - 5,9 |

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями учащихся, их общей физической и технической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны педагогов дополнительного образования к его освоению.

Тренировочное занятие юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе тренировочных занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных футболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
- с каждым годом обучения постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочного занятия;
- осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.