

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа №14

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей естественно- математических дисциплин Протокол № 6 от 28.05.2024 г.	ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета школы Протокол № 7 от 25.06.2024 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МАОУ СОШ № 14 от 25.06.2024 г. № 175-о
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Учитель физической культуры
Каминский В. Ю.

г. Калининград, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает получение дополнительного образования в области физкультуры и спорта.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа,

Ведущая идея программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и удовлетворяет потребностям подростков в том числе девочек желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Данная дополнительная общеразвивающая программа включает в себя один этап подготовки спортсмена: спортивно-оздоровительный этап обучения.

Ключевые понятия:

1. Футбольное поле.

Оно же игровое поле. По форме поле выполнено в виде прямоугольника, для международных соревнований должно иметь следующие стороны: длину 100-110 метров и ширину 64-75 метров.

2. Футбольный мяч.

Футбольный мяч официально имеет пять размеров. В различных соревнованиях под юрисдикцией ФИФА используют мяч 5 размера. Правила игры в футбол установили, что мяч 5 размера должен иметь круглую форму, вес не должен превышать 450 грамм и иметь длину окружности 68—70 см.

3. Количество игроков.

Правила футбола разрешают иметь в одной команде 11 человек. В их число входят 10 полевых футболистов и 1 вратарь. В официальных встречах количество запасных и замен устанавливается правилами перед соревнованиями. Запасных игроков в команде должно быть от 3 до 7 человек. Замен в основном разрешается не больше 3 игроков любого амплуа.

4. Футбольная форма.

У полевых игроков, выступающих за одну команду, должна быть форма одного цвета, но форма вратаря должна от них отличаться. Также одним из требований правила футбола чтобы форма судьи от футболистов была отличной.

5. Футбольный судья.

Футбольному судье или рефери необходимо отлично знать правила футбола и безукоризненно их выполнять. На игровой площадке во время матча находятся главный судья, по длине поля с разных его сторон находятся боковые судьи, называемые лайцмены.

6. Длительность игры.

Время футбольного матча составляет 90 минут, которое в свою очередь, делится на 2 сорокапятиминутных тайма.

7. Ситуация: мяч в игре.

Мяч находится не в игре, если он абсолютно весь пересек наружные линии площадки, были нарушены правила игры в футбол. В случае если футбольный мяч отскочил от штанг, перекладины ворот и углового флажка или арбитров, а также матч не остановлен свистком арбитра, то игра продолжается.

8. Взятие ворот (гол).

Момент взятия определяет рефери. Взятием ворот или голом правила футбола считают полное пересечение футбольным мячом линии ворот между их стойками (штангами) и под перекладиной. Команде забившей гол начисляется в счет одно очко.

9. Положение "вне игры".

Еще одна из ситуаций в игре футбол, которая постоянно приводит к многочисленным спорам, это положение «вне игры». Офсайд фиксируется боковым судьей. В момент когда он его определяет, то сигнализирует поднимая флаг вверх.

10. Основные нарушения.

Существует список нарушений, описанный в правилах игры в футбол, в который постоянно вносятся изменения.

11. Штрафной удар. Свободный удар.

Штрафные удары наносятся из-за штрафной площади. Когда мяч после такого удара попадает в ворота, то засчитывается гол.

12. Одиннадцатиметровый удар.

Специальный штрафной удар.

13. Аут или ввод мяча из-за боковой.

Исключительная ситуация в игре, когда разрешается полевому футболисту играть руками – это вбрасывание аута.

14. Удар с вратарской зоны ворот.

После того, как мяч покидает пределы поля с лицевой линии от игроков нападавшей команды, с зоны вратарской назначается свободный удар.

Исполняют удар либо вратарь, либо полевой игрок защищающейся команды.

15. Корнер или угловой.

Еще на один вид интересного возобновления игры указывают правила игры в футбол.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность программы.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные

умения и навыки, в том числе и трудовые.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что позволяет решить проблему позитивной занятости подростков, в том детей «группы риска» и из неблагополучных семей. Игра в футбол обладает большим спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки молодых футболистов. В ходе тренировочных занятий и частых соревнований подростки становятся более самостоятельными и коммуникабельными. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Практическая значимость – занятие футболом способствует развитию личных игровых и общекомандных навыков игры, развивает интеллектуальные, лидерские и волевые качества игроков; формирует культуру здорового и безопасного образа жизни; также способствует успешной сдаче нормативов ГТО.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

принцип единства развития, обучения и воспитания;

принцип систематичности и последовательности;
принцип доступности;
принцип наглядности;
принцип взаимодействия и сотрудничества;
принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа направлена в первую очередь на развитие женского футбола. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Программа включает региональный компонент (развитие футбола в Калининградской области). Программа опирается на воспитательную деятельность, направленную на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Цель программы: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Образовательные:

формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.
приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
овладение базовой техникой (основами) футбола

Развивающие:

способствовать развитию координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

Воспитательные:

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
пропаганда здорового образа жизни;
содействие в самоопределении, социальной адаптации;
формирование духовно-нравственных качеств личности;
формирование мировоззрения, внутренней культуры личности;
способствовать снятию стрессов и раздражительности;

способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предназначена для детей в возрасте 8-17 лет. Программа имеет базовый уровень обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с обучающимися. Формируются две группы. Одна группа для мальчиков, другая для девочек. Состав группы - 15 - 20 человек.

На программу зачисляются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по футболу.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год для 1 группы (девочки) - 144 часа, для 2 группы (мальчики) – 180 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на первую группу - 5 часов, на вторую группу – 4 часа. Занятия для девочек проводятся 3 раза в неделю (два раза в неделю по 2 ч., один раз в неделю по 1ч.) занятия для мальчиков проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется: для 1 группы (девочки) - 144 часа, для 2 группы (мальчики) – 180 часов.

В случае ухудшения эпидемиологической ситуации возможна дистанционная форма обучения.

Основные методы

Словесные методы:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники футбольных приёмов;

- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- соревновательный метод;
- игровой метод;

непосредственная помощь тренера-преподавателя

Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом воспитанники

должны знать:

- состояние и развитие футбола в России и в Калининградской области;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию футбола;

должны уметь:

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары

поворотам;

- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой атаки и обороны;

должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передач мяча;
- применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
- владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Предусмотрены следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение (активности обучающихся на занятиях, посещение занятий, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся);
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов;
- участие обучающихся в мероприятиях (спортивных акциях, соревнованиях школьного и городского уровня), защита проектов.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе (в июне) по всем разделам учебного плана.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на скорость, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Формы подведения итогов работы по программе: спортивные соревнования по футболу, выполнение контрольных нормативов,

тестирование.

Выполнения обучающимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «зачет», «незачет».

Контрольные испытания (по желанию)

Критерии оценивания

Уровень «высокий»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «средний»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «низкий»

- занимающийся с ошибками выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и

способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия. (обеспечение)

Для реализации образовательной программы используются:

- Мяч футбольный № 5 – 15шт.,
- мяч футзал – 10 шт.,
- стенка футболистов (тренажер),
- конуса – 6 шт.,
- насос для накачки мячей – 1 шт.,
- манишки – 10 шт.,
- секундомер – 1 шт.,
- форма футболиста – 2 комплекта,
- свисток судейский – 1 шт.,
- ворота– 1 комплект,
- сетки на ворота – 4 комплекта,
- футбольное поле (травяной газон),
- спортивный зал
- флажки угловые – 4 шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер.

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка. Инструктаж по т/б.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола в России в России, в Калининградской области и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

6. Понятия спортивной техники и тактики. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). спортивной тренировки.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь.

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

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы:

- силы мышц рук
- силы мышц ног
- силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- развитие силовой выносливости
- упражнения для развития быстроты:
- ОРУ для развития быстроты
- упражнения для разгибателей туловища
- упражнения для разгибателей ног
- упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- гибкости плечевого сустава
- гибкости спины
- гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

1. Упражнения с предметом
 - С набивными мячами
 - Упражнения с гантелями и штангами
2. Акробатические упражнения
 - Кувырки
 - Перекаты, перевороты
 - Упражнения на батуте
3. Беговые упражнения
4. Спортивные игры
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Ручной мяч
5. Подвижные игры и эстафеты.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением.
- упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты;
- для развития скоростно-силовых качеств;
- для вратарей;
- для развития специальной выносливости;
- для развития ловкости.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, - удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры

с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;

-многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

-держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;

-парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

-эстафеты с элементами акробатики;

-подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Техническая и тактическая подготовка

Техника передвижений:

- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

Техника игры вратаря; Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия ;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

-различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

-удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полёта. Удары правой и левой ногой.

-выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние с различным направлением и траекторией полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

-удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке полетящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

-удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

-остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/.
Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

-остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение средней и внешней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и послеразбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

-ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-ловля мячей на выходе.

-отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

- перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.
- броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.
- выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка Тактика

падения. Индивидуальные действия.

- оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- эффективное использование изученных технических приемов.
- способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

- взаимодействие с партнерами равном соотношении и численномпревосходстве соперника.
- используя короткие и средние передачи.
- комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- комбинация «пропуск мяча».
- умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- согласно избранной тактической системе в составе команды.
- расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

- противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- совершенствование в «перехвате».
- применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

- взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и численном преимуществе соперника.
- осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
- взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
- организация и построение «стенки».
- комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

- выполнение основных обязательных действий в обороне на свомигровом

месте.

-согласно избранной тактической системе в составе команды.

-организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

-выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

-организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

-игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

-указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру отворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры.

-обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют медицинские справки согласно которым ребёнок допускается к занятиям по футболу. Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной

работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха;
- переключение с одних упражнений на другие;
- рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- применение мышечной релаксации;
- разнообразные виды досуга;
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- разнообразные виды массажа;
- разнообразные виды гидропроцедур;
- физиотерапия;
- ультрафиолетовое облучение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН группа №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Инструктаж по т/б.	10	9	1	Устный опрос, рефлексия
2	Общая физическая подготовка	20	5	15	Практическая работа
3	Специальная физическая	12	3	9	Практическая работа
4	Техническая подготовка	34	11	23	Практическая

					работа
5	Тактическая подготовка	30	11	19	Практическая работа
6	Игровая подготовка и судейская практика	45	5	40	Игры, соревнования
7	Интегральная подготовка	24	2	22	Практическая работа
8	Контрольные испытания	5	-	5	Тестирование
	Всего	180	46	134	

группа №2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Инструктаж по т/б.	10	9	1	Устный опрос, рефлексия
2	Общая физическая подготовка	18	4	14	Практическая работа
3	Специальная физическая	10	3	7	Практическая работа
4	Техническая подготовка	24	10	14	Практическая работа
5	Тактическая подготовка	24	10	14	Практическая работа
6	Игровая подготовка и судейская практика	38	4	34	Игры, соревнования
7	Интегральная подготовка	16	2	14	Практическая работа
8	Контрольные испытания	4	-	4	Тестирование
	Всего	144	42	102	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю
5.	Количество часов для 1 группы	144 часа
	Количество часов для 2 группы	180 часов

6.	Окончание учебного года	30 мая
7.	Период реализации программы	02.09.2024-30.05.2025

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1.гражданско-патриотическое;
- 2.нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
- 5.здоровьесберегающее воспитание;
- 6.правовое воспитание и культура безопасности;
- 7.воспитание семейных ценностей;
- 8.формирование коммуникативной культуры;
- 9.экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков

Календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Работа над творческими заданиями внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «День победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
- Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Локальные акты МАОУ СОШ №14.

Для педагога дополнительного образования:

- Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2012.-№ 4.-С.41.
- Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. –472.
- Гибадуллин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт.2011 г.
- Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
- Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г
- Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва,издательства Советский спорт, 2011 г.

- Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражненияот ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 г.
- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультураи спорт. 2014 г.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет); 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
- Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011г.
- Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическоепособие. Физкультура и спорт. 2014 г.

Для обучающихся и родителей:

- Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
- Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Интернет – ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство спорта Калининградской области	https://sport.gov39.ru/
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Калининградская любительская футбольная лига	http://lfl39.ru/
Российский футбольный союз	http://www.rfs.ru/