

Комитет по физической культуре и спорту города Барнаула

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Полимер»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 от 25.09.2023г.



Утверждаю:
Директор «СШ «Полимер»
П.В. Сальников
Приказ № 56 от 25.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
« ФУТБОЛ »**

Возраст обучающихся: 7- 8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Чертова Ирина Юрьевна,
заместитель директора
по спортивной подготовке

г. Барнаул, 2023г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Планируемые результаты программы	5
1.4. Содержание программы. Учебный план.	6
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	11
2.3. Методические материалы	13
2.4. Воспитательная работа.....	14
2.5. Условия реализации программы.....	15
Список литературы. Интернет-ресурсы.....	16

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Футбол занимает особое место по массовости и популярности в детском и подростковом возрасте. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть, нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В то же время футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных процессов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. Тренировочные занятия при этом рассматриваются как средство не только физической, технической, тактической подготовки юных футболистов, но и повышения умственной работоспособности и снятия утомления учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в приобщении детей и подростков к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого обучающегося посредством занятий видом спорта футбол, формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении футболом, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки обучающихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отличительная особенность программы в том, что она дает возможность всем обучающимся, независимо от уровня физической подготовки, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта футбол.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению футболу. В программе задействованы методики обучения игре в футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Уровень программы: Базовый.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом, популяризация футбола. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать первоначальные знания, умения при игре в футбол;
- получить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, технике безопасности, тактике и технике, правилах игры в футбол;
- обучить основам технических элементов, индивидуальной и командной тактике при игре в футбол;
- формировать практические умения в организации самостоятельных занятиях футболом.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактическое мышление и умение игры в футбол;
- развить физические и специальные качества;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы: Возраст детей: 7- 8 лет.

Формирование учебных групп, обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей ребёнка при наличии медицинского допуска от врача.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Дозировка нагрузок и выбор заданий учебного курса дифференцируется в зависимости от способностей и уровня подготовленности обучающихся.

Срок реализации программы: 1 год, 276 часов.

Режим обучения: занятия проводятся согласно, утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, (1 академический час- 45 минут) с обязательным перерывом – 10 минут.

Наполняемость групп – 15 человек.

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ тренером правильного выполнения упражнений.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Формы организации деятельности:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Форма обучения – очная.

1.3. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися 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 настольного тенниса;

- 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 окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать основные правила игры, владеть начальными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть начальными основами знаний, умений игры в футбол;
- использовать, полученные теоретические сведения о технике безопасности, технике и тактике, правилах игры при практических занятиях футболом;
- иметь представления об организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- уметь применять технические элементы, тактические индивидуальные и командные действия при игре в футбол;

Метапредметными результатами являются:

- применять первоначальные тактические навыки и умения при игре в футбол;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- проявлять дисциплинированность и ответственность;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Примерный учебно-тематический план

№	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	115	15	100	Наблюдение,
3.	Специальная физическая подготовка	34	8	26	
4.	Технико- тактическая подготовка	94	18	76	

5.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	11	4	7	мониторинг, контрольные тесты
6.	Соревнования	8	3	5	
7.	Контрольные испытания	4	1	3	
Итого часов		276	59	217	

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	август
1.	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2.	Общая физическая подготовка	115	7	12	9	10	12	10	10	12	12	12	12	9
3.	Специальная физическая подготовка	34	7	2	4	3	2	5	2	2	2	4		1
4.	Техническая подготовка	84	6	9	10	10	9	9	8	6	6	8		3
5.	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6.	Интегральная подготовка	11	1	1	1	1	1		2	2	1	1		
7.	Соревнования	8	-	-	-	-	-	1	2	2	1	2		1
8.	Контрольные испытания	4	2								2			
Всего		276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	28		14

Программный материал

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в учебно-тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы.

Раздел I «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. «Краткий обзор развития футбола в России»

Теория: История появления футбола как игры. Современное развитие мирового футбола. Развитие футбола в России. Футбол как вид спорта. Техника безопасности на стадионе, в спортивном зале.

Тема 1.2. «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм»

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий футболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

Тема 1.3. «Основы здорового образа жизни»

Теория: Режим дня, основы закаливания организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Тема 1.4. «Правила игры в футбол»

Теория: разбор и изучение правил игры в «футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика: Тестирование правил соревнований по футболу. Опрос на знание обязанностей капитана команды. Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

Тема 1.5. «Места занятий, оборудование»

Теория: Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Практика: Осмотр площадки до начала занятия. Просмотр на пригодность инвентаря.

Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»

Теория: Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Тема 2.2. «Специальная физическая подготовка»

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Раздел 3 «Техническая и тактическая подготовка»

Тема 3.1. «Техническая подготовка»

Теория: Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Взаимосвязь техники и тактики игры.

Практика:

1. Техника передвижения. - Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. - Остановка во время бега выпадом и прыжком.

- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

2. Техника владения мяча.

Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность. Удары по мячу головой.

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка бедром, грудью.

- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).

- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. - При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. - Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. - Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

3. Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъем с мячом после падения.

- Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

- Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

- Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Тема 3.2. «Тактическая подготовка»

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Понятие о тактике нападения. Понятие о тактике защиты. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против футболистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор, темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика: - упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.

- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).

- учебные игры.

Раздел 4 «Соревновательная деятельность»

Теория: Основные правила игры в футбол. Положение о соревнованиях. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Правила подготовки и психологической настройки к соревнованию.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, городе.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график

Период	Сроки/дата
Начало реализации программы	01.09.202...
Окончание освоения программы	30.08.202...
Продолжительность обучения	46 учебных недель
Продолжительность занятия	45 минут, перерыв 10 минут
Кол-во учебных часов	276 часов
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований,

уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения - итоговая аттестация за весь период обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров со старта, сек	6,9 сек
2	Бег 60 метров со старта, сек	12,0 сек
3	Челночный бег 3x10м, сек	10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	130 м
5	Тройной прыжок, см	340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м и 60 м с высокого старта: проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Тройной прыжок: проводится в спортивном зале или на беговой дорожке в спортивной обуви.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: тройной прыжок с разбега состоит из их трех прыжков, которые выполняются в определенной последовательности. После разбега прыгун делает скачок, отталкиваясь от поверхности сильнейшей ногой и приземляясь на ту же ногу. Затем

следует прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок начинается с отталкивания маховой ногой и заканчивается приземлением на обе ноги в яму с песком.

Прыжок вверх с места со взмахом руками: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: сантиметровая лента на стене.

Описание: Испытуемый располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Показатель подскока рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Тест выполняется трижды, учитывается лучший результат.

2.3.Методическое обеспечение Программы

Основная форма организации занятий по футболу – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой футбола, учащиеся совершенствуют свою координацию.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения; - эстафеты.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

Принцип комплексного подхода - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности - предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

2.4. Воспитательная работа

Главная задача тренера-преподавателя в воспитательной работе - это влюбить обучающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания футболистов различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом тренер руководствуется одним из важнейших принципов - воспитывать в коллективе, через коллектив.

Особенно важную роль в воспитании футболистов играют общие собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на игру и разборов, где широко развиваются критика и самокритика.

Практика показывает, что отношение футболистов к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали футболистам трудолюбие. Тренер обязан приучать футболистов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Футболист обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий тренер всячески поощряет стремление футболистов к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- стандартные футбольные ворота – 2 комплекта;
- переносные футбольные ворота – 6 комплекта;
- мячи набивные – 7 штук;
- мячи футбольные - 100 штук;
- насос для накачивания мячей – 3 штук;
- макет футбольного поля – 1 штук.
- тренажер «лестница» – 1 штук.

Кадровое обеспечение программы Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом № 952н от 24.12.2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- учебно-демонстрационные материалы;
- дидактические пособия;
- фото, видеоматериалы.

Список литературы

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с 2.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г. 7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
4. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г. 9. М.
5. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
6. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
7. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
9. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией 14.Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г. 15. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров 16.спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>;
2. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.
3. <http://www.ffrnd.ru/>
4. <http://www.footballufo.ru/>