МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«АСТАФЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  педагогическим советом  МБОУ «Астафьевская СОШ»  « » 2024 года |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор  МБОУ «Астафьевская СОШ»  « » 2024 года |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: **базовый**

Возраст: 9-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель: педагог дополнительного

образования: Зайнулин ЮнэсТымерханович

с.Астафьевка 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с учебной программой, разработана в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта футбол (на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 07.06.2013г., 329-ФЗ;Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
* Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09

«О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей- инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

* СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом МБОУ « Астафьевская СОШ».

При написании программы учтены основополагающие принципы спортивной тренировки, передовой спортивной практики и современные требования к подготовке спортивного резерва.

Программа предназначена для инструкторов по спорту, педагогов учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивном клубе, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Направленность программы.** Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек – человек».

**Новизна и актуальность.**

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Актуальность**данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в продвинутом компоненте, формированию жизненных ценностей, неугасающим интересом детей к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обусловливается актуальность данной программы,овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Отличительные особенности программы**

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала. В программе сформулированы: стратегические приоритеты физической культуры и массового спорта. Программой предусмотрено знакомство с футболом, мини-футболом, футзалом. В зимний период ребята занимаются в зале, в весенне-осенний период на площадках современного спортивного двора с плоскостными, комплексными сооружениями, которые были построены в рамках ДЦП «Дети». Программа является разноуровневой, адаптирована для ребят с девиантным поведением, для детей с ОВЗ.

**Адресат программы**

***Срок реализации*** дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на 5 лет.

***Возраст учащихся*** рассчитан на детей с 9 до 17 лет.

***Наполняемость групп:*** 1-ый год обучения – 12-15 человек, 2-ой год обучения – 12-15 человек, 3-й год обучения – 12-15 человек, 4-й год обучения 10-12 человек, 5-й год обучения 10-12 человек.

***Режим занятий*** обучения – три раза в неделю по три академических часа (135мин.), 9 часов в неделю, 36 часов в месяц, 306 часов в год.

Для освоения программы предварительной подготовки не требуется. Приём детей в организацию осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей). Зачисляются дети, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на 5 лет. 1-2 год обучения: 144 часов, два раза в неделю по 2 часа, 3-5 года обучения: 306 часов, три раза в неделю по 3 часа.

**Формы обучения и режим занятий**

Обучение осуществляется только в очной форме. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из трех частей: - подготовительная (ходьба, бег, ОРУ, разминка); - основная (учебно-тренировочные игры); - заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующий год обучения. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Программой предусмотрено проведение:

 теоретических занятий;

 практических учебно-тренировочных занятий;

 занятий контрольного тестирования с выявлением результатов развития занимающихся;

 занятий с преимущественно воспитательной направленностью (оздоровительные мероприятия, и беседы, проведение тематических праздников, регулярное подведение промежуточно аттестации и итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся).

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель *-***обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов, привитие ценностей здорового образа жизни

**Задачи**:

* Создание условий для развития личности ребёнка;
* Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
* Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
* Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
* Укрепление психического и физического здоровья;
* Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена;
* Просмотр талантливых детей в юношески сборные команды района.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

**Примерное распределение учебных часов в годичном цикле**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные области и разделы подготовки** | **Тренировочный** | | | | |
| первый | второй | третий | четвертый | пятый |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 |
| **Общая физическая подготовка** | 40 | 40 | 70 | 70 | 70 |
| **Специальная физическая подготовка** | 50 | 50 | 80 | 80 | 80 |
| **Избранный вид спорта:** |  |  |  |  |  |
| технико-тактическая подготовка | 40 | 40 | 80 | 80 | 80 |
| психологическая подготовка |  |  | 20 | 20 | 20 |
| контрольные мероприятия и соревнования | 4 | 4 | 25 | 25 | 25 |
| **Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа\*** |  |  | 11 | 11 | 11 |
| **Итого часов в неделю** | **4** | **4** | **9** | **9** | **9** |
| **Итого часов в год** | **144** | **144** | **306** | **306** | **306** |

**Содержание учебного плана программы**

**1. Теоретическая подготовка.**

*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.

*Тема 2.* Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

*Тема 3.* 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 4.* 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 5.* 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 6.* Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

*Тема 7.*Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

*Тема8.* Техническая подготовка.

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

*Тема 9.*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).

*Тема 10.* Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

*Тема 11.* Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление,

представление заявок. Назначение судей.

*Тема 12.* 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.

**2. Общая физическая подготовка**

1. Упражнения для развития силы:

* Силы мышц рук
* Силы мышц ног
* Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
* Развитие силовой выносливости

2.Упражнения для развития быстроты:

* ОРУ для развития быстроты
* Упражнения для разгибателей туловища
* Упражнения для разгибателей ног
* Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

* Гибкости плечевого сустава
* Гибкости спины
* Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

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

5. Беговые упражнения

* Бег (30,60,100,400,500, 800м)
* Бег (6 минут, 12 минут)

6. Спортивные игры

* Баскетбол
* Волейбол
* Ручной мяч

7. Подвижные игры и эстафеты.

**3. Специальная физическая подготовка**

* Упражнения для развития быстроты;
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
* Упражнения для вратарей;
* Упражнения для развития специальной выносливости;
* Упражнения для развития ловкости;

**4. 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;

1. Тактика нападения:

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

2. Тактика защиты:

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

**5. Инструктаж и судейская практика**

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки

Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных, областных соревнований в качестве помощника судьи.

**6. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

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 и тренировок
* 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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые результаты освоения программы спортивной секции**

Личностные результаты:

• знают об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• знают особенности индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владеют основами организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

• управляют своими эмоциями, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• активно включаются в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимают участие в их организации и проведении;

• предупреждают конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

• планируют режим дня, обеспечивают оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• содержат в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществляют их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

• находят информацию по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщают, анализируют и творчески применяют полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• формулируют цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагают их содержание;

• оценивают ситуацию и оперативно принимают решения, находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

• владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применяют их в игровой и соревновательной деятельности;

• максимально проявляют физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

• понимают физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимают здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимают физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

• бережно относятся к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляют доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительно относятся к окружающим, проявляют культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственно относятся к порученному делу, проявляют осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечают за результаты собственной деятельности.

• добросовестно выполняют учебные задания, стремятся к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рационально планируют учебную деятельность, организовывают места занятий и обеспечивают их безопасность;

• активно используют занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

• проявляют культуру речи, ведут диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляют к собеседнику внимание, интерес и уважение;

• ведут дискуссию, обсуждают содержание и результаты совместной деятельности, находят компромиссы при принятии общих решений;

• логически грамотно излагают, аргументируют и обосновывают собственную точку зрения, доводят ее до собеседника;

• планируют, организуют и проводят разнообразные формы занятий физической культурой.

Предметные результаты:

• рассматривают физическую культуру как явление культуры, характеризуют основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определяют базовые понятия и термины физической культуры,

• применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность и формулируют задачи, рационально планируют в режиме дня и учебной недели;

• руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях районного уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;

- правила игры.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Учебный график –** это документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень разделов подготовки; распределение видов подготовки по годам обучения. Учебный план учитывает режим тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом на 20 недель и предусматривает:

* расписание тренировочных занятий в течение недели;
* занятия по предметным областям, в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально;
* участие в соревнованиях (контрольные игры);

**Примерное распределение учебных часов в годичном цикле**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные области и разделы подготовки** | **Тренировочный** | | | | |
|  | | | | |
| первый | второй | третий | четвертый | пятый |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| **Общая физическая подготовка** | 40 | 40 | 70 | 70 | 70 |
| **Специальная физическая подготовка** | 55 | 55 | 80 | 80 | 80 |
| **Избранный вид спорта:** |  |  |  |  |  |
| технико-тактическая подготовка | 50 | 50 | 80 | 80 | 80 |
| психологическая подготовка |  |  | 20 | 20 | 20 |
| контрольные мероприятия и соревнования | 10 | 10 | 25 | 25 | 25 |
| **Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа\*** |  |  | 11 | 11 | 11 |
| **Итого часов в неделю** | **5** | **5** | **9** | **9** | **9** |
| **Итого часов в год** | **170** | **170** | **306** | **306** | **306** |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивные базы:  спортивный зал;  школьный стадион: беговые дорожки, футбольное поле, комплексная площадка с резиновым покрытием

1.        Мяч футбольный № 5 – 10 шт.,

2.        мяч футзал – 5 шт.,

3.        конуса – 10 шт.,

4.        насос для накачки мячей – 1 шт.,

5.        манишки – 10 шт.,

6.        секундомер – 1 шт.,

7.        форма футболиста – 3 комплекта,

8.        свисток судейский – 3 шт.,

9.        ворота 7,32 х 2,44 – 1 комплект,

10.      ворота для футзала – 1 комплект,

11.      сетки на ворота – 2 комплекта,

12.      флажки угловые – 4 шт.

**Информационно обеспечение**

     электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду

спорта «футбол». При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, интернет-ресурсам.

Кадровое обеспечение программы:

     Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

* Тестирование
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
* Соревнования.

Успешная подготовка футболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоенияпрограммы**

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **оценка** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **10 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 6,1 | 5,9 | **5.8** | 5,3 | 5,1 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 0 | 1 | **2** | 3 | 4 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | **160** | 170 | 185 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 5,20 | 5,10 | **4.55** | 4,40 | 4,30 |
| **11 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 6,0 | 5,8 | **5.6** | 5,4 | 5,2 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 1 | 2 | **3** | 4 | 5 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | **170** | 180 | 195 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 5,00 | 4,50 | **4.40** | 4,30 | 4,20 |
| **12 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 5,9 | 5,7 | **5.5** | 5,3 | 5,0 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 2 | 3 | **4** | 5 | 6 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 165 | **175** | 185 | 200 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4,50 | 4,40 | **4.30** | 4,20 | 4,10 |
| **13 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 5,7 | 5,5 | **5.3** | 5,1 | 4,9 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 2 | 4 | **6** | 8 | 10 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 175 | **185** | 200 | 210 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4,35 | 4,30 | **4,20** | 4,10 | 4,00 |
| **14 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 5,6 | 5,4 | **5.1** | 4,9 | 4,7 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 4 | 6 | **8** | 10 | 12 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | **195** | 205 | 215 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4,20 | 4,10 | **4.00** | 3,55 | 3,50 |
| **15 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 5,5 | 5,2 | **4.9** | 4,7 | 4,5 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 6 | 8 | **10** | 12 | 14 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 190 | **205** | 215 | 225 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4,15 | 4,05 | **3.55** | 3,45 | 3,40 |
| **16 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 5,3 | 5,0 | **4.8** | 4,7 | 4,5 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 10 | **12** | 14 | 15 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 195 | **210** | 220 | 230 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4,10 | 4,00 | **3.50** | 3,40 | 3,30 |
| **17 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 5,1 | 4,9 | **4.7** | 4,5 | 4,4 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 11 | **14** | 16 | 18 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 210 | **220** | 230 | 240 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4,00 | 3,50 | **3.40** | 3,30 | 3,20 |
| **18 лет** | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 4,8 | 4,7 | **4.6** | 4,5 | 4,4 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 12 | **15** | 17 | 20 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 215 | **230** | 240 | 250 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4,00 | 3,45 | **3.30** | 3,20 | 3,10 |

**Контрольно-переводные нормативы по специально-физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | НП-3 | | | Т-1-2 | | | Т-3-5 | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Бег 30м с мячом** (не менее трех касаний мяча), сек | 5,6 | 5,9 | 6,2 | 5,3 | 5,6 | 5,9 | 5,0 | 5,3 | 5,6 |
| **Ведение мяча «змейкой»** (расстояние 18 м, 6 стоек по схеме), сек | 16 | 17 | 18 | 15 | 16 | 17 | 14 | 15 | 16 |
| **Челночный бег 9мх10**, сек | 24 | 25 | 26 | 22 | 23 | 24 | 21 | 22 | 23 |

1. **Бег 30м с мячом.** Ведение мяча по прямой, не менее трех касаний мяча (скорость передвижения с мячом).
2. **Ведение мяча «змейкой».** На расстоянии 18 м (длина волейбольной площадки) устанавливаются 6 стоек по схеме: от старта до 1-й стойки – 6 метров, далее стойки через 3 метра.

По сигналу «марш» начинается движение «змейкой» между стойками. Учитывается время выполнения упражнения. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучший результат. Оценивается специальная техника владения мячом в движении.

1. **Челночный бег 9м х 10.** На расстоянии 9м (ширина волейбольной площадки) устанавливаются 2 конуса. По сигналу выполняется челночный бег, с касанием конуса рукой. Учитывается время выполнения (специальная выносливость).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Методическая часть.**

Многолетняя подготовка футболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на спортивное мастерство. Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования. Максимальные объемы тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе, указанные в учебном плане не превышают аналогичные показатели, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

**Объемы тренировочной и соревновательной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Тренировочный | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Количество часов в неделю | 5 | 5 | 9 | 9 | 9 |
| Количество часов в сезон | 170 | 170 | 306 | 306 | 306 |
| Количество игр | 10 | 10 | 25 | 25 | 25 |

**Учебно-тренировочные группы (Т – 1-2-й годы)**

В работе с юными футболистамизначительное вни­мание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковремен­ные силовые напряжения, преимущественно динамического ха­рактера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппара­та и особенно мышц, которые в процессе естественного роста раз­виваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отво­дящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости являет­ся равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка. Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется при­менять подвижные и спортивные игры, акробатические упраж­нения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняютсяс дополнительным заданием (внезапные останов­ки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без пред­метов и с легкими предметами, выполняемые с большой ампли­тудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Коли­чество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) умень­шается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максималь­ным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

**Учебно-тренировочные группы (Т – 3-5-й годы)** – на данном этапе скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств к мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыж­ки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин. Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссо­вый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвиж­ные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин)

**Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

* Описание
* Объяснение
* Рассказ
* Разбор
* Указание
* Команды и распоряжения
* Подсчёт

Наглядные методы:

* Показ упражнений и техники футбольных приёмов
* Использование учебных наглядных пособий
* Жестикуляции

Практические методы:

* Метод упражнений
* Метод разучивания по частям
* Метод разучивания в целом
* Соревновательный метод
* Игровой метод
* Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

* Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
* Общефизические упражнения
* Специальные физические упражнения
* Игровая практика.

**Педагогические технологии:**

* технология индивидуального обучения
* технология коллективного взаимообучения
* технология развивающего обучения
* технология проблемного обучения
* технология исследовательской деятельности
* технология развития критического мышления
* здоровьесберегающая технология

**Календарно-тематическое планирование группы начальной подготовки (НП) и группы тренировочной (Т – 1-2-й годы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата проведения** | | **Количество часов** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Правила поведения на спортивных площадках. Техника безопасности. Правила игры в футбол. |  |  | 1 |
| 2 | Ведение мяча. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 3 | Ведение мяча. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 4 | Бег с ведением мяча. Удар по мячу на дальность. |  |  | 1 |
| 5 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 6 | Упражнения для развития координации движений. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 7 | Упражнения для развития координации движений. Ведение мяча в усложненных условиях. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 8 | Упражнения для развития скоростно –силовых качеств. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Ведение мяча. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 10 | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 11 | Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 12 | Ведение и удары по мячу внешней частью подъема. Игровое упражнение. |  |  | 1 |
| 13 | Ведение и удары по мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 14 | Упражнения для развития координации движений. Удары внешней частью подъема. |  |  | 1 |
| 15 | Игровое упражнение. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 16 | Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание мяча. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 17 | Упражнения для развития скоростно –силовых качеств. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 18 | Упражнения для развития скоростно –силовых качеств. Вбрасывание мяча. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 19 | Удар бедром. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 20 | Упражнения для развития ловкости. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 21 | Удары на точность. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 22 | Ведение мяча, обводка стоек. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 23 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Учебная игра. Разбор игры. |  |  | 1 |
| 24 | Прямой удар. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 25 | Сочетание изученных приемов в игровых упражнениях. Оценка игровой деятельности |  |  | 1 |
| 26 | Остановка мяча подошвой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 27 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра. Разбор игры. |  |  | 1 |
| 28 | Остановка мяча грудью. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 29 | Удары по мячу ногой и головой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 30 | Отбор мяча выбиванием. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 31 | Отбор мяча-соперником. Учебная игра. Оценка игровой деятельности. |  |  | 1 |
| 32 | Ведение и удары по мячу. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 33 | Прием игры вратаря: ловли, отбивание кулаком. Учебная игра. Разбор игры. |  |  | 1 |
| 34 | Прием игры вратаря: бросок мяча рукой. Учебная игра. Разбор игры. |  |  | 1 |
| 35 | Ведение и удары по мячу. Обманные движения. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 36 | Сочетание изученных приемов в игровых упражнениях. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 37 | Совершенствование изученных приемов в игровой обстановке. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 38 | Обманные движения. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 39 | Удары по мячу головой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 40 | Удары по мячу головой с места и с разбега. Двусторонняя игра. Разбор игры. |  |  | 1 |
| 41 | Удары по мячу с подбрасывания партнера. Учебная игра. Разбор игры. |  |  | 1 |
| 42 | Отбивание мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 43 | Упражнения для развития ловкости. Удар и остановка летящего мяча. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 44 | Упражнения для развития скоростно –силовых качеств. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 45 | Упражнения для развития скоростно –силовых качеств. Удар и остановка летящего мяча. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 46 | Совершенствование изученных приемов в игровой обстановке. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 47 | Сочетание приемов в игровых упражнениях Совершенствование изученных приемов. |  |  | 1 |
| 48 | Упражнения для развития ловкости. Учебные двусторонние игры. Оценка игровой деятельности. |  |  | 1 |
| 49 | Упражнения для развития ловкости. Удар и остановка летящего мяча. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 50 | Учебные двусторонние игры.Оценка игровой деятельности. |  |  | 1 |
| 51 | Обманные движения. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 52 | Удары по мячу головой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 53 | Удары по мячу головой с места и с разбега. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 54 | Удары по мячу с подбрасывания партнера. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 55 | Отбивание мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 56 | Одиночное блокирование. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 57 | Подачи на точность в заданную зону. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 58 | Прием мяча от подач. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 59 | Ведение и удары по мячу. Обманные движения. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 60 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 61 | Отбор мяча выбиванием. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 62 | Прием игры вратаря: падение перекатом. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 63 | Остановка и отбор мяча. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 64 | Удары и остановка мяча. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 65 | Ведение и удары по мячу. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 66 | Упражнения для развития гибкости. Удар и остановка летящего мяча. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 67 | Упражнения для развития быстроты. Удар по мячу на дальность. Учебная игра. |  |  | 1 |
| 68 | Упражнения для развития быстроты. Удар головой по мячу. Обманные движения. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 69 | Удары на точность. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 70 | Упражнения для развития быстроты. Обводка стоек. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра. |  |  | 1 |
| 71 | Бег с ведением мяча. Удар по мячу на дальность. |  |  | 1 |
| 72 | Отработка удара по мячу на дальность. Учебная игра. |  |  |  |
| 73 | Удары правой и левой ногой, серединой подъема. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 74 | Удар внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 75 | Удар бедром. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 76 | Удар головой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 77 | Удары на точность. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 78 | Ведение мяча, обводка стоек. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 78 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 79 | Прямой удар. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 80 | Резаный удар. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 81 | Бег с ведением мяча. Удар по мячу на дальность. |  |  | 1 |
| 82 | Удары правой левой ногой, серединой подъема. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 83 | Удар внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 84 | Удар бедром. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 85 | Ведение мяча, удар по воротам. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 86 | Прямой удар. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок. |  |  | 1 |
| 87 | Бег с ведением мяча. Удар по мячу на дальность. |  |  | 1 |
| 88 | Закрепление приемов в соревнованиях, турнирах. |  |  | 1 |
| 89 | Быстрое нападение.Учебная игра |  |  | 1 |
| 90 | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. |  |  | 1 |
| 91 | Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования. |  |  | 1 |
| 92 | Резаные удары. Подстраховка. |  |  | 1 |
| 93 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. |  |  | 1 |
| 94 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. |  |  | 1 |
| 95 | Удар по опускающемуся мячу. Переключение. |  |  | 1 |
| 96 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. |  |  | 1 |
| 97 | Удар носком. Удар серединой подъёма. |  |  | 1 |
| 98 | Закрепление удара носком. Закрепление |  |  | 1 |
| 99 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. |  |  | 1 |
| 100 | Ведение мяча внешней частью подъёма. |  |  | 1 |
| 101 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. |  |  | 1 |
| 102 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. |  |  | 1 |
| 103 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. |  |  | 1 |
| 104 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. |  |  | 1 |
| 105 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. |  |  | 1 |
| 106 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. |  |  | 1 |
| 107 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. |  |  |  |
| 108 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. |  |  |  |
| 109 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. |  |  |  |
| 110 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. |  |  |  |
| 111 | Совершенствование удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. |  |  |  |
| 112 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. |  |  |  |
| 113 | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. |  |  |  |
| 114 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. |  |  |  |
| 115 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. |  |  |  |
| 116 | Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. |  |  |  |
| 117 | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. |  |  |  |
| 118 | Быстрое нападение. Игровое поле. |  |  |  |
| 119 | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. |  |  |  |
| 120 | Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования. |  |  |  |
| 121 | Резаные удары. Подстраховка. |  |  |  |
| 122 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. |  |  |  |
| 123 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. |  |  |  |
| 124 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. |  |  |  |
| 125 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. |  |  |  |
| 126 | Совершенствование удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. |  |  |  |
| 127 | Удар носком. Удар серединой подъёма. |  |  |  |
| 128 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. |  |  |  |
| 129 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. |  |  |  |
| 130 | Отбор мяча выбиванием. |  |  |  |
| 131 | Закрепление отбора мяча выбиванием. |  |  |  |
| 132 | Совершенствование отбора мяча выбиванием. |  |  |  |
| 133 | Отбор мяча перехватом. |  |  |  |
| 134 | Закрепление отбора мяча перехватом. |  |  |  |
| 135 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. |  |  |  |
| 136 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. |  |  |  |
| 137 | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. |  |  |  |
| 138 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. |  |  |  |
| 139 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. |  |  |  |
| 140 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. |  |  |  |
| 141 | Совершенствование удара-откидки мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. |  |  |  |
| 142 | Учебно-тренировочные игры |  |  |  |
| 143--170 | Учебно-тренировочные игры, соревнования |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование Учебно-тренировочные группы (Т – 3-5-й годы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата проведения** | | **Количество часов** |
| **план** | **факт** |
| 1 | **Спортивный праздник** | 02.09 |  | 3 |
| 2 | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. | 04.09 |  | 3 |
| 3 | Быстрое нападение. Игровое поле. | 06.09 |  | 3 |
| 4 | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. | 09.09 |  | 3 |
| 5 | Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования. | 11.09 |  | 3 |
| 6 | Резаные удары. Подстраховка. | 13.09 |  | 3 |
| 7 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. | 16.09 |  | 3 |
| 8 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. | 18.09 |  | 3 |
| 9 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | 20.09 |  | 3 |
| 10 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. | 23.09 |  | 3 |
| 11 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 25.09 |  | 3 |
| 12 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | 27.09 |  | 3 |
| 13 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 30.09 |  | 3 |
| 14 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 02.10 |  | 3 |
| 15 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 04.10 |  | 3 |
| 16 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 07.10 |  | 3 |
| 17 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 09.10 |  | 3 |
| 18 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 11.10 |  | 3 |
| 19 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 14.10 |  | 3 |
| 20 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | 16.10 |  | 3 |
| 21 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | 18.10 |  | 3 |
| 22 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой | 21.10 |  | 3 |
| 23 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | 23.10 |  | 3 |
| 24 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | 25.10 |  | 3 |
| 25 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | 28.10 |  | 3 |
| 26 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 30.10 |  | 3 |
| 27 | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 01.11 |  | 3 |
| 28 | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 06.11 |  | 3 |
| 29 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 08.11 |  | 3 |
| 30 | Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 11.11 |  | 3 |
| 31 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 13.11 |  | 3 |
| 32 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | 15.11 |  | 3 |
| 33 | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. | 18.11 |  | 3 |
| 34 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы. | 20.11 |  | 3 |
| 35 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. | 22.11 |  | 3 |
| 36 | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | 25.11 |  | 3 |
| 37 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. | 27.11 |  | 3 |
| 38 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. | 29.11 |  | 3 |
| 39 | Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. | 06.12 |  | 3 |
| 40 | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | 08.12 |  | 3 |
| 41 | Финт «уходом». Групповые действия в обороне. | 11.12 |  | 3 |
| 42 | Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне. |  |  | 3 |
| 43 | Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне. | 15.12 |  | 3 |
| 44 | Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | 18.12 |  | 3 |
| 45 | Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. |  |  | 3 |
| 46 | Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки. | 22.12 |  | 3 |
| 47 | Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». | 25.12 |  | 3 |
| 48 | Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест». | 27.12 |  | 3 |
| 49 | Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест». | 29.12 |  | 3 |
| 50 | Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». |  |  | 3 |
| 51 | Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча». |  |  | 3 |
| 52 | Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». |  |  | 3 |
| 53 | Финт «убирание мяча подошвой». Учебная игра. |  |  | 3 |
| 54 | Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Учебная игра. |  |  | 3 |
| 55 | Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». Учебная игра. |  |  | 3 |
| 56 | Финт «проброс мяча мимо соперника». Учебная игра. | 24.01 |  | 3 |
| 57 | Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». | 26.01 |  | 3 |
| 58 | Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». | 29.01 |  | 3 |
| 59 | Отбор мяча накладыванием стопы. | 30.01 |  | 3 |
| 60 | Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. | 02.02 |  | 3 |
| 61 | Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. | 05.02 |  | 3 |
| 62 | Отбор мяча выбиванием. | 07.02 |  | 3 |
| 63 | Закрепление отбора мяча выбиванием. | 09.02 |  | 3 |
| 64 | Совершенствование отбора мяча выбиванием. | 12.02 |  | 3 |
| 65 | Отбор мяча перехватом. | 14.02 |  | 3 |
| 66 | Закрепление отбора мяча перехватом. | 16.02 |  | 3 |
| 67 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 19.02 |  | 3 |
| 68 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. | 21.02 |  | 3 |
| 69 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | 26.02 |  | 3 |
| 70 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 28.02 |  | 3 |
| 71 | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 01.03 |  | 3 |
| 72 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 04.03 |  | 3 |
| 73 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 06.03 |  | 3 |
| 74 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 11.03 |  | 3 |
| 75 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 13.03 |  | 3 |
| 76 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 15.03 |  | 3 |
| 77 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 18.03 |  | 3 |
| 78 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | 20.03 |  | 3 |
| 79 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | 22.03 |  | 3 |
| 80 | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. | 01.04. |  | 3 |
| 81 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы. | 03.04 |  | 3 |
| 82 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. | 05.04 |  | 3 |
| 83 | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | 08.04 |  | 3 |
| 84 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара с лёту серединой подъёма. | 10.04 |  | 3 |
| 85 | Ведение мяча внешней частью подъёма. Отбор мяча выбиванием. | 12.04 |  | 3 |
| 86 | Закрепление отбора мяча выбиванием. | 15.04 |  | 3 |
| 87 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма, отбора мяча выбиванием. | 17.04 |  | 3 |
| 88 | Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | 19.04 |  | 3 |
| 89 | Закрепление финта изученных приемов в соревнованиях, турнирах | 22.04 |  | 3 |
| 90 | Резаные удары. Подстраховка. | 24.04 |  | 3 |
| 91 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. | 26.04 |  | 3 |
| 92 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. | 29.04 |  | 3 |
| 93 | Удар по опускающемуся мячу. Переключение. | 01.05 |  | 3 |
| 94 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. | 03.05 |  | 3 |
| 95 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 06.05 |  | 3 |
| 96 | Закрепление удара носком. Закрепление | 08.05 |  | 3 |
| 97 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 10.05 |  | 3 |
| 98 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 13.05 |  | 3 |
| 99 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 15.05 |  | 3 |
| 100 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 17.05 |  | 3 |
| 101 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 20.05 |  | 3 |
| 102 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. |  |  | 3 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

**список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.

2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.

3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.

4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.

5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.

6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.

7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.

8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.

9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.

**список литературы, рекомендованной обучающимся**

1. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

2. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

**список литературы, рекомендованной родителям**

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008.

2. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009.