Управление образования и молодежной политики администрации
Большемурашкинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 6 от 02.02.2021 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
Кожин Н.Л.
Приказ № 25а с/д от 09.02.2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Составитель:
Морозов Александр Сергеевич
педагог дополнительного образования

р.п. Большое Мурашкино
2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка…….3

2. Учебный план…….6

3. Содержание учебного плана……7

4. Календарный учебный график……23

5. Формы аттестации…….24

6. Оценочные материалы…….24

7. Методические материалы ……..27

8. Условия реализации программы…….28

9. Список литературы……29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – одна из самых популярных и массовых спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления).

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановка, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обусловливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Программа спортивной подготовки направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему выделяется большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет как можно больше привлечь учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Актуальность программы в том, что она восполняет недостаток двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Уникальность программы в том, что она осуществляется в сетевом взаимодействии МБУ ДО ЦРТДЮ и МБОУ «Советская средняя школа».

Адресат: дети в возрасте от 10 до 16 лет. Возможно обучение детей с ОВЗ, не требующих создания специальных условий.

Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через различный подход к физическому развитию учащихся с учетом индивидуальных возможностей. В объединение принимаются все желающие

без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с помощью занятий футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать обучающимся знания в области футбола;
- ознакомить с историей развития данного вида спорта;
- обучить правилам игры;
- обучить основным техническим приемам;
- обучить основным тактическим приемам.
- обучить основным действиям вратаря.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности взаимопомощи;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Объем и срок реализации программы – программа реализуется в течение 1 учебного года (с сентября по май). Объем программы - 216 часов.

Формы обучения: беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат. Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю по два учебных часа.

Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся будут:

1. Знать правила игры;
2. Знать историю развития футбола;
3. Уметь применять в игре изученные тактические приёмы;

4. Уметь применять в игре изученные технические приёмы;
5. Уметь выполнять основные действия вратаря;
6. Владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
7. Уметь регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

Кроме того, учащиеся разовьют свои физические качества, чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; повысят техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Футбол»

срок реализации программы - 1 год, возраст обучающихся - от 10 до 16 лет.

№ п/п	Наименование раздела	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	$\frac{1}{2}$	2	2	-	-	2	$\frac{1}{3}$/2
2.	Теоретические знания	1	6		-	-		1/6
3.	Общефизическая подготовка	2	12		3	18		5/30
4.	Специальная физическая подготовка	2	12		3	18		5/30
5.	Техническая подготовка	5	30		5	30		10/60
6.	Тактическая подготовка	1	6		2	12		3/18
7.	Правила игры и судейская практика	$\frac{1}{3}$	2		$\frac{2}{3}$	4		1/6
8.	Учебная игра	5	30		5	30		10/60
Всего по программе:		17	100	2	19	112	2	36/216

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	Теоретические знания	6	6	-
3.	Общефизическая подготовка	30	4	26
4.	Специальная физическая подготовка	30	5	25
5.	Техническая подготовка	60	5	55
6.	Тактическая подготовка	18	6	12
7.	Правила игры и судейская практика	6	2	4
8.	Учебная игра	60	-	60
9.	Аттестация	4	2	2
	Итого:	216	32	184

Содержание разделов и тем

3.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях. Ознакомление с программой. Целями и задачами.

3.2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности,

взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

Участие в соревнование как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

3.3. Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3**.** Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)**.**

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

5.Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки из приседа – вверх – в присед, тоже самое с набивным мячом.Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и футбольных мячей, укрепленных на разной высоте.Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или

другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой,. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

3.5. Техническая подготовка.

1.Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

2.Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.Приемы игры головой.
Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.
Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.
4.Остановка мяча.
Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.
Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.
5.Ведение мяча.
Теория: Различные способы ведения мяча.
Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.
6.Обманные движения (финты).
Теория: Виды и способы обманных движений.
Практика: Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.
7.Отбор мяча.
Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.
Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.
8.Вбрасывание мяча.
Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли. Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.
9.Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.
Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

3.6 Тактическая подготовка

1.Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
2.Уметь правильно располагаться на футбольном поле;
3.Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника;
4.Индивидуальные и групповые действия в обороне:

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е.осуществление «закрывание»;
- выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;
- противодействие комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

5.Индивидуальные действия в атаке:

- открывание для приема мяча;
- отвлекание соперника;
- создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны;
- умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

6.Групповые действия:

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач;
- игра в одно касание;
- смена флангов атаки;
- совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

7.Командные действия:

- Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

8.Учебные и тренировочные игры:

- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

3.7. Правила игры и судейская практика

В футболе выделяют 17 основных пунктов правил:
1)Игровое поле. Футбольные правила требуют наличия для проведения игры прямоугольного поля 90-120 метров длиной и 45-90 метров шириной с травяным либо же искусственным покрытием. На поле должна присутствовать специальная разметка: средняя линия с отмеченным при помощи окружности центром поля, боковые линии, линии ворот и пр. Обязательно размечается площадь ворот, в пределах которой запрещается толкать вратаря, а также штрафная площадь, в которой вратарю разрешается играть руками. За нарушение полевым игроком правил в зоне своей штрафной площадки назначается пенальти. Правила футбола также требуют присутствия специальных флажков в углах поля. По центру линий ворот располагаются непосредственно сами ворота, состоящие из вертикальных сток, горизонтальной перекладины, а также сетки.
2)Футбольный мяч. Футбольные правила оговаривают использование в игре мяча сферической формы с длиной окружности не выше 70 см и не меньше 68 см. При повреждении мяча матч останавливают, после чего осуществляется замена мяча.
3)Число участников игры. Правила футбола разрешают присутствие на поле единовременно не больше одиннадцати игроков от команды (десять полевых плюс вратарь), но не менее семи. Команд в игре – две. Разрешается проведение нескольких замен, в том числе – замены вратаря.
4)Футбольная форма. Современные правила игры в футбол непременно требуют наличия у игроков полевых команды единой формы. Форма вратарей должна быть отличной от формы полевых игроков, а также судей. Форма судей обычно обладает черной либо желтой цветовой гаммой. В форме имеется карман для блокнота и штрафных карточек.
5) Футбольный судья. Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают судьи на линиях, отдающие сигналы специальными флажками.
6)Помощники судьи — участники футбольного матча, которые осуществляют помощь судье в проведении матча.
7)Продолжительность игры. Правила футбола предусматривают наличие двух таймов, каждый по 45мин., а также пятнадцатиминутного перерыва. Главным судьей может быть добавлен определенный временной промежуток к основному времени игры, в качестве компенсации времени, затраченного на замены, а также на вмешательство врачей и прочие задержки времени. Также дополнительное время может назначаться на разрешение ничьих.
8)Начало игры, а также ее возобновление. Футбольные правила гласят, что перед игрой проводится жеребьевка для распределения ворот. После перерыва команды меняются на поле воротами

9)Мяч в игре. Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вбрасыванием, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо спорного мяча.
10)Определение взятия ворот. Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.
11)«Вне игры». В матче положение «вне игры» наступает, если игрок нападавшей команды на момент удара либо паса располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча. При этом игра останавливается. Порой обороняющаяся команда искусственно создает «вне игры», чтобы сорвать атаку соперника.
12)Неспортивное поведение игроков, а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в футбол описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.
13)Свободный и штрафной удары. Прямые либо непрямые удары по воротам, назначаемые после нарушения правил.
14)Пенальти. Специальный удар по воротам непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение (грубое) в штрафной площадке. Существуют также послематчевые пенальти, решающие судьбу ничейных матчей.
15)Вбрасывание мяча. Правила футбола предусматривают вбрасывание пересекшего боковую линию мяча обеими руками полевым игроком из-за головы.
16)Удар от ворот. Осуществляется вратарем либо полевым игроком. Футбольные правила разрешают положить мяч в любой точке вратарской площадки для выполнения удара.
17)Угловой удар. Существующие правила игры в футбол предусматривают его проведение для возобновления игры. Производится игроком атакующей команды непосредственно с угла поля после пересечения мячом отметки линии ворот, произошедшего от представителя защищающейся команды без фиксации гола. Такой удар очень опасен для защищающейся команды. По числу пробитых угловых можно понять, какая команда играла более активно.

Судейская практика навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Футболисты готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в

организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся. Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

3.8. Учебная игра

Группа делится на две команды и обучающиеся играют между собой в футбол по всем правилам. Либо играют с минимальным количеством касания мяча, с ограниченным пространством футбольного поля и определенным количеством обучающихся в зависимости от установки тренера.

3.9. Аттестация

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях различного уровня.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Футбол»** на 2020-2021 уч.г.

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август					Всего учебных часов/ недель
	02.09. – 04.09	07.09. – 09.09	11.09. – 13.09	16.09 – 18.09	28.09 – 04.10	05.10 – 11.10	12.10 – 18.10	19.10 – 25.10	26.10 – 01.11	02.11 – 08.11	09.11 – 15.11	16.11 – 22.11	23..11 – 29.11	30.11 – 06.12	07.12 – 13.12	14.12 – 20.12	21.12 – 27.12	28.12 – 03.01	04.01 – 10.01	11.01 – 17.01	18.01 – 24.01	25.01 – 31.01	01.02 – 07.02	08.02 – 14.02	15.02 – 21.02	22.02 – 28.02	01.02 – 07.03	08.03 – 14.03	15.03 – 21.03	22.03 – 28.03	29.03 – 04.04	05.04 – 11.04	12.04 – 18.04	19.04 – 25.04	26.04 – 02.05	03.05 – 09.05	10.05 – 16.05	17.05 – 23.05	24.05 – 30.05	31.05. – 06.06	07.06 – 13.06	14.06 – 20.06	21.06 – 27.06	28.06 – 04.07	05.07 – 11.07	12.07 – 18.07	19.07 – 25.07	26.07 – 01.08	02.08 – 08.08	09.08 – 15.08	16.07 – 22.08	23.08 – 29.08	30.08 – 31.08	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	
1 год обучения	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4		6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6														**216/36**

Условные обозначения:

Аттестация

Ведение занятий по расписанию

Каникулярный период

Общая нагрузка в часах в неделю

5.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации программы являются:

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

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом предыдущей аттестации.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которых педагогом производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1 При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

В таблице предоставлены нормативы обучающихся для каждого возраста.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Подтягивание И.П. – вис хватом сверху на перекладине,	2	5	7	8	8	9	12	13

	руки на ширине плеч.								
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	13	19	23	25	30	35	40
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за (1 мин)	21	27	35	40	43	45	48	50
4.	Прыжки через скакалку за (1 мин)	10	15	25	30	35	45	50	68
5.	Бег 60 м с высокого старта	14,0	13,0	12,5	12,3	12,1	11,9	11,3	10,9
	Для вратарей								
1.	Подтягивание И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч.	2	5	7	8	8	9	12	13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	13	19	23	25	30	35	40
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	27	35	40	43	45	48	50
4.	Прыжки через скакалку	10	15	25	30	35	45	50	68
5.	Бег 60 м с высокого старта	14,0	13,0	12,5	12,3	12,1	11,9	11,3	10,9

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет

	Для полевых игроков								
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25
	Для вратарей								
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30

7. Методические материалы

Словесные методы:

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

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям

- 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.

Дидактические материалы:

-Просмотр видеороликов (разбор игры с указанием на ошибки)

-Тактическая доска (схема передвижений и установка игроков перед матчем)

-Просмотр обучающих видеороликов (тактические упражнения)

-Плакат с девизом команды (настрой на игру, на победу)

-Изучение презентации направленной на психологический настрой команды перед игрой.

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Занятия проводятся на стадионе п. Советский, в зимнее время года в спортивном зале Советской средней школы.

Для проведения занятий используются:

1. футбольное поле, спортивный зал;
2. спортивные раздевалки.

Спортивный инвентарь:

1. футбольные ворота;
2. футбольные мячи;
3. фишки;
4 .конусы;
5. гимнастические скакалки;
6. барьеры;
7. комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
8. секундомеры;
9. свисток;
10. манишки.

Спортивные снаряды:

1. гимнастические скамейки;

2. гимнастическая стенка;

3.брусья, перекладина.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с.
2. Джоунз Р. Трэнтер Т. Тактика защиты и нападения. М., «ТВТ Дивизион» 2008. – 130 с.
3. Голомазов С.В. Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с.
4. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. Пальке Х. Хеммо Х. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.
6. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет. М.: «СпортакАдемПресс», 2003. – 128 с.
7. Сорокин А. Комолов И. Никитюк Д. Организация спортивного питания юных футболистов. М., «ТВТ Дивизион» 2008.- 94с.
8. Спирин А. Правила игры. Вопросы и ответы. М., РФС 2006. – 128 с.
9. Харви Д. Футбол для начинающих: практический курс. М.: «СпортакАдемПресс», 2003. – 260 с.
10. Хигир Б. Психологический анализ в большом футболе. М., «Советский спорт» 2008. – 260с.
11. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. Швыков И.А. - М.: Терра-Спорт, 2005. - 435 с.
12. Шкловский Э. Футбольный арбитр России. М., РФС+КФА. 2007. – 92с.

Литература для детей и родителей

1. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М: Просвещение, 2006.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. пер. с итал. Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
3. Дельгадо Л. Лионель Месси. АСТ. 2018. – 320с.
4. Ерофеев А. Футбол. Мини-энциклопедия о большой игре. Центрполиграф. 2018. – 254 с.

5. Кайоли Лука.«Великое противостояние. Месси vs Роналду.» Эксмо, 2018 -240 с.
6. Литвинов Е.Н. и др. «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М: Просвещение, 2007.
7. Швыков И. Футбол в школе. Терра – Спорт. 2002. – 144 с.
8. Шульце-Мармелинг Д. Лев Яшин "Я - легенда" Издательство Э. 2018. – 400 с.