

Утверждаю

Генеральный директор
ООО «Футбольный клуб «Краснодар»
В.Л. Хашиг
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Дополнительная общеразвивающая программа:

«Футбол»

г. Краснодар
2023 г.

Содержание программы

	Введение	Стр. 3
1	Пояснительная записка	Стр. 3
2	Учебно-тематический план	Стр. 7
3	Календарный учебный график	Стр. 15
4	Рабочие программы	Стр. 16
5	Формы аттестации	Стр. 20
6	Организационно-педагогические условия реализации программы	Стр. 21
7	Перечень учебно-методического материала	Стр. 22

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа определяет цели, задачи, объем и содержание дополнительного образования, планируемые результаты, а также условия образовательной деятельности, которые направлены на физическую, техническую, спортивную подготовки обучающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2 Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.

5. Программы развития молодежного, женского молодежного и детско-юношеского футбола ООО «Футбольный клуб «Краснодар» и НЧОУ «СОШ - интернат «ФК «Краснодар»

6. Устава ООО «Футбольный клуб «Краснодар».

1. Пояснительная записка

В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи:

- вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом;
- повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации;
- совершенствование системы подготовки спортивного резерва;
- повышение конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене.

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р, в иных документах Правительства

Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

Футбол - один из самых популярных видов спорта России, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося.

Футбол всегда был популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Цель программы: Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности. Полноценное развитие молодого футболиста через долгосрочный процесс от начинающего игрока до игрока профессионала.

Задачи:

Предметные:

- развитие функциональных и моторно-двигательных способностей, которые формируют физическую подготовку будущего футболиста;
- усовершенствование способностей, которые необходимы для применения тактики в футбольной игре;
- формирование и усовершенствование способностей и знаний для выполнения моторно-двигательных движений, которые составляют структуру футбольной техники;
- повышение уровня духовно-познавательных особенностей, соответствующих футбольной игре;
- формирование системы ценностей и мотивации игрока;
- развитие и усовершенствование особенностей личности в согласовании с требованиями футбольной игры;
- повышение способности микросоциализации внутри команды и положительного влияния на здоровье и воспитание молодого футболиста.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений

результатов деятельности;

- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений, тактического и критического мышления, самостоятельности в принятии решений, физической выносливости.

Вышеуказанные задачи реализуются с помощью различных видов подготовки: технической, тактической, физической и психосоциальной.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что у учащихся формируется негативное отношение к вредным привычкам; приходит осознанность в выполнении физических упражнений для сохранения и укрепления своего здоровья, появляется стремление к достижению высоких результатов в спорте, участию в соревнованиях.

Общие педагогические и психологические цели

Помимо развития общих двигательных способностей и усваивания основ футбольного мастерства, тренировки направлены на:

- уважение к партнерам и сопернику;
- понимание значения работы в команде;
- уважение авторитета тренера и судьи;
- соблюдение правил поведения и правил игры;
- склонность к терпению в ситуациях проигрыша, перехвата мяча в игре и т.д.

- ценность успеха не только по результату в игре, но и через стремление учиться эффективности.

Адресат программы.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа: 5-6, 7-8, 9-11 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5-6 лет. Для комплектования группы по футболу по данной программе не проводится отбор детей.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 5-6 лет, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинские справки о допуске к занятиям футболом). Группа формируется с разностью в возрасте не более 2-х лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»: 1 год.

Планируемые результаты освоения программы:

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

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

в области общей и специальной физической подготовки:

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

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

в области технико-тактической подготовки:

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

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся

должны знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;

3. Терминологию футбола.

Должны уметь:

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, удары по воротам;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой атаки и обороны;

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, приема и ударов мяча, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

2. Учебно-тематический план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Один академический час составляет 45 минут.

Категория обучающихся: мальчики 5-6 лет

Срок обучения – 90 академических часов (45 недель)

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Форма обучения – очная

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-	Входной контроль: беседа, устный опрос.
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники и тактики футбола.	0,5	0,5	-	

1.2.	Спортивные соревнования по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	0,5	0,5	-	
2.	Общая физическая подготовка	23	-	23	Сдача контрольных нормативов
2.1.	Сила	3	-	3	
2.2.	Быстрота	3	-	3	
2.3.	Гибкость	3		3	
2.4.	Ловкость	3	-	3	
2.5.	Выносливость	3	-	3	
2.6.	Подвижные игры	8	-	8	
3.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Упражнения для развития силы	4	-	4	
3.2.	Упражнения для развития гибкости	4	-	4	
3.3.	Упражнения для развития прыгучести	4			
3.4.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
3.5.	Игровая ловкость	4	-	4	
4.	Технико-тактическая подготовка	26	-	26	Мониторинг индивидуальных достижений

4.1.	Перемещение, стойка игрока, повороты.	5	-	5	
4.2.	Прием мяча.	5	-	5	
4.3.	Отбор мяча.	5	-	5	
4.4.	Атака	5	-	5	
4.5.	Оборона	6	-	6	
5.	Участие в соревнованиях	18	1	17	Игра. Соревнование.
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль
	ИТОГО	90	2	88	

Категория обучающихся: мальчики 7-8 лет

Срок обучения – 360 академических часов (45 недель)

Режим занятий - 4 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения – очная

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Входной контроль: беседа, устный опрос.
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники и тактики футбола.	1	1	-	

1.2.	Спортивные соревнования по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	66	-	66	Сдача контрольных нормативов
2.1.	Сила	10	-	10	
2.2.	Быстрота	10	-	10	
2.3.	Гибкость	10	-	10	
2.4.	Ловкость	10	-	10	
2.5.	Выносливость	10	-	10	
2.6.	Подвижные игры	16	-	16	
3.	Специальная физическая подготовка	115	-	115	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Упражнения для развития силы	23	-	23	
3.2.	Упражнения для развития гибкости	23	-	23	
3.3.	Упражнения для развития прыгучести	23	-	23	
3.4.	Упражнения для развития быстроты	23	-	23	
3.5.	Игровая ловкость	23	-	23	
4.	Технико-тактическая подготовка	115	-	115	Мониторинг индивидуальных достижений

4.1.	Перемещение, стойка игрока, повороты.	23	-	23	
4.2.	Прием мяча.	23	-	23	
4.3.	Отбор мяча.	23		23	
4.4.	Атака	23	-	23	
4.5.	Оборона	23	-	23	
5.	Участие в соревнованиях	60	1	59	Игра. Соревнование.
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль
	ИТОГО	360	3	357	

Категория обучающихся: мальчики 9-11 лет

Срок обучения – 540 академических часов (45 недель)

Режим занятий - 6 раз в неделю по 2 академических часа

Форма обучения – очная

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Входной контроль: беседа, устный опрос.
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники и тактики футбола.	1	1	-	

1.2.	Спортивные соревнования по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	70	-	70	Сдача контрольных нормативов
2.1.	Сила	10	-	10	
2.2.	Быстрота	10	-	10	
2.3.	Гибкость	10	-	10	
2.4.	Ловкость	10	-	10	
2.5.	Выносливость	10	-	10	
2.6.	Подвижные игры	20	-	20	
3.	Специальная физическая подготовка	203	-	203	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Упражнения для развития силы	40	-	40	
3.2.	Упражнения для развития гибкости	40	-	40	
3.3.	Упражнения для развития прыгучести	40	-	40	
3.4.	Упражнения для развития быстроты	40	-	40	
3.5.	Игровая ловкость	43	-	43	

4.	Технико-тактическая подготовка	203	-	203	Мониторинг индивидуальных достижений
4.1.	Перемещение, стойка игрока, повороты.	40	-	40	
4.2.	Прием мяча.	40	-	40	
4.3.	Отбор мяча.	40	-	40	
4.4.	Атака	40	-	40	
4.5.	Оборона	43	-	43	
5.	Участие в соревнованиях	60	1	59	Игра. Соревнование.
6	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль
	ИТОГО	540	3	537	

Категория обучающихся: мальчики 7-11 лет

Срок обучения – 45 академических часов (45 недель)

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 академическому часу

Форма обучения – очная

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-	Входной контроль: беседа, устный опрос.
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	-	

1.2.	Спортивные соревнования по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	0,5	0,5	-	
2.	Общая физическая подготовка	8	-	8	Сдача контрольных нормативов
2.1.	Сила	1	-	1	
2.2.	Быстрота	1	-	1	
2.3.	Гибкость	1	-	1	
2.4.	Ловкость	1	-	1	
2.5.	Выносливость	1	-	1	
2.6.	Подвижные игры	3	-	3	
3.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Упражнения для развития силы	2	-	2	
3.2.	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	
3.3.	Упражнения для развития прыгучести	2	-	2	
3.4.	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	
3.5.	Игровая ловкость	2	-	2	

4.	Технико-тактическая подготовка	15	-	15	Мониторинг индивидуальных достижений
4.1.	Перемещение, стойка игрока, повороты.	3	-	3	
4.2.	Прием мяча.	3	-	3	
4.3.	Отбор мяча.	3	-	3	
4.4.	Атака	3	-	3	
4.5.	Оборона	3	-	3	
5.	Участие в соревнованиях	10	1	9	Игра. Соревнование.
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
	ИТОГО	45	2	43	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы ООО «Футбольный клуб «Краснодар» (далее Общество) ежегодно разрабатывает и утверждает календарный учебный график из расчета 45 недель.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам. Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 августа; окончание учебного года — 30 июня.

Общество организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 45 недель учебно-тренировочных занятий. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно.

Начало учебного года	01 августа
Окончание учебного года	30 июня
Продолжительность учебного года	45 недель 4 часа в неделю 144
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	1 или 2 академических часа – по 45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	21:00

4. Рабочие программы

4.1 Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка».

Содержание

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники и тактики футбола.

Теория: Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

Тема 1.2. Спортивные соревнования по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Теория: Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана

команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

4.2 Рабочая программа учебного раздела «Общая физическая подготовка».

Содержание

Тема 2.1. Сила.

Практические занятия: Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения.

Тема 2.2. Быстрота.

Практические занятия: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

Тема 2.3. Гибкость.

Практические занятия: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема 2.4. Ловкость.

Практические занятия: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Подвижные и

спортивные игры, эстафеты.

Тема 2.5. Выносливость.

Практические занятия: Бег по залу длительное время.

Тема 2.6. Подвижные игры.

Практические занятия: Перемена мест, третий лишний и т.д.

4.3 Рабочая программа учебного раздела «Специальная физическая подготовка».

Содержание

Тема 3.1. Упражнения для развития силы.

Практические занятия: поднятие и опускание рук вверх, вперед, в стороны. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений, круговые движения туловищем. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе на низкой жерди или перекладине. Удержание положения прогнувшись лежа на животе. Лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – поднятие туловища до прямого угла. Приседания на двух ногах у опоры и без.

Тема 3.2. Упражнения для развития гибкости.

Практические занятия: рывковые движения руками во все направления, круги руками во всех направлениях, наклоны вперед, назад, «мост» из положения лежа, «полушпагаты», махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры.

Тема 3.3. Упражнения для развития прыгучести.

Практические занятия: прыжки со скакалкой, прыжки через веревку (h=20см) с двух ног, вперед, боком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в глубину (h=40см) на площадку 50х50см, прыжки в глубину (h=40см) с отскоком. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

Тема 3.4. Упражнения для развития быстроты.

Практические занятия: пробегание отрезков (10м) на скорость, выполнение упражнений на время: упор присев – упор лежа (3-4 раза). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег с ведением мяча.

Тема 3.5. Игровая ловкость.

Практические занятия: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»). Вбрасывание мяча.

4.4 Рабочая программа учебного раздела «Специальная физическая подготовка».

Содержание

Тема 4.1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Практические занятия: Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

Тема 4.2. Прием мяча.

Практические занятия: Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полуввысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.

Ведение мяча и финты. Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.

Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

Тема 4.3. Отбор мяча.

Практические занятия: Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием и перехватом.

Тема 4.4. Атака.

Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

Тема 4.5. Оборона.

Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

4.5 Рабочая программа учебного раздела «Участие в соревнованиях».

Содержание

Теория: Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практические занятия: Контрольные игры и соревнования: Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

4.6 Рабочая программа учебного раздела «Итоговое занятие».

Содержание

Практические занятия: Контрольные испытания:

- жонглирование мяча 60 сек.
- удары по воротам после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий).
- штрафные удары, обводка стенки.

В конце обучения все воспитанники получают грамоту.

5. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по Программе применяются следующие виды контроля:

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос).

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Раздел «Технико- тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений.

Раздел «Участие в соревнованиях» - игра, соревнование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

Итоговый контроль – проводится в конце года на итоговом занятии. Задачами контроля являются выявление динамики прироста индивидуальных

показателей физической подготовки учащегося за данный период обучения. Форма контроля: открытое занятие. В конце итогового занятия поощряется каждый учащийся грамотой.

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Форма организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Наполняемость группы: до 12 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 академических часа (1 академический час - 45 мин).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

Материально-технические условия:

1. Футбольное поле: занятия проводятся в большом спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима.

2. Оборудование:

- тренировочная форма - 12 шт.
- маты гимнастические - 6 шт.
- канат – 2 шт.
- скакалки – 13 шт.
- мягкие мячики – 20 шт.
- свисток – 2 шт.
- секундомер – 2 шт.
- ворота, 3х2м - 2 шт. 1х1м - 4 шт.
- мячи номер 3,4 - 30 шт.
- манишки - 40 шт.
- фишки - 100 шт.
- конусы - 60 шт.
- координационные лестницы - 2 шт.
- стойки - 20 шт.
- барьеры - 12 шт.

3. Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта, и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение

или

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение

или

Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в физической культуре и спорта, включая антидопинговое обеспечение

или

Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя

С повышением квалификации 1 раз в три года.

7. Перечень учебно-методического материала

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011г.

2. А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк - ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ, Издательство Томского политехнического университета 2009.

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>

Футбольный клуб «Краснодар» <https://fckrasnodar.ru/>

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>