Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 09:57:00 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района

_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель программы:
Стариков Виктор Павлович,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1 Направленность (профиль) Программы

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

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2 Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Футбол» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению футболу.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми

(настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка футболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке футболиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса. Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем.

1.1.3 Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Уровень программы: 1-3 год обучения – базовый;
4-5 год обучения – продвинутый.

1.1.4 Адресат Программы

Возраст детей – 9-18 лет. Возможно формирование разновозрастных групп. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в МБУ ДДТ Ленинского района СП «Мечта» и медицинское заключение врача-педиатра.

Режим занятий

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Время занятий для всех годов обучения: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

При реализации Программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

1.1.5 Объем и срок реализации Программы

Программа «Футбол» рассчитана на 5 лет 1080 часов – по 216 часов в каждый год обучения.

1.1.6 Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа содержит два модуля. Программа первого модуля «Этап начальной специализации» (1-3 годы обучения) нацелена на развитие двигательных навыков у юных футболистов, которые должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. В результате начальной подготовки футболист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в футбол.

Программа второго модуля «Этап углубленной специализации» (4-5 годы обучения) направлена на развитие специальной физической подготовленности футболистов, обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности футболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Особое внимание также уделяется тактической подготовке юных футболистов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Перечень форм и методов обучения

Форма обучения: очная. Может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные, практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков, на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа зависит от содержания учебного материала, от поставленных задач обучения.

Словесные методы обучения основаны на использовании слова, как средства воздействия на детей. Включают в себя объяснения, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечаний.

Наглядные методы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, фотографий, плакатов, схем, которые создают у учащихся образные представления об изучаемых видах спорта. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснения не дают полного представления об упражнении.

Практические методы обучения играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у учащихся. Это, как правило, многократное повторение упражнений, с постепенным усложнением и повышением нагрузки. Важны в обучении и методические приемы, такие как - выполнение упражнений, игры, эстафеты, соревнования, поощрения.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники.

Каждый модуль программы предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

Практическая часть состоит из двух составляющих: учебно-тренировочной и соревновательной.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. В зависимости от содержания тем и их целей индивидуально –групповая форма обучения.

Перечень видов занятий

Теоретические и практические занятия по футболу, товарищеские игры, турниры, соревнования.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая
- индивидуально – групповая

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы

Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, выполнение контрольных нормативов, диагностика уровня сформированности знаний по теории Программы.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование у учащихся здорового образа жизни и индивидуальных способностей с учетом возрастных особенностей, посредством физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи Программы раскрывают пути достижения цели:

Обучающие (образовательные):

- Активизировать познавательный интерес к игре в футбол,
- Развивать технику владения мячом,
- Знакомить учащихся с качествами характера, необходимыми спортсменам-футболистам.

Развивающие задачи:

- Совершенствовать физические качества учащегося: ловкость, быстроту, силу, выносливость, меткость.

Воспитательные задачи:

- Формировать желание вести здоровый образ жизни,
- Передать правильную мотивацию к ценности здоровья.

1.3. Планируемые результаты реализации Программы

Данная программа направлена на достижение учащимися 9-18 лет личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметные результаты:

- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;

• аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;
- владение различными приемами владения мячом;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;
- результативное участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 1-го года обучения:

- Развитые коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в команде.
- Владение теоретическими знаниями по разделам теоретической подготовки.
- Освоение основных средств ОФП.
- Умение играть по упрощённым правилам.

- Освоение основных приёмов игры в футбол.
- Положительная динамика здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в футболе упражнений, методов и средств.
- Динамика в развитии специфических для футбола физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, скоростное владение мячом.
- Знание основ техники игры – стойки, перемещения, имитация игры в пас, упражнения на тренажерах, специфика обводки соперника, изучение голов и основных приемов игры.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Базовый уровень подготовки к соревновательной деятельности.
- Основы умения играть командой.
- Участие обучающихся в районных, городских, областных соревнованиях.
- Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

Результаты 2-го года обучения:

- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Развитие специфических для футбола физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации пасов и перемещений.
- Закрепление основ техники игры – стойки, перемещения, упражнения на тренажерах, специфика дриблинга, изучение ударов, игры в пас, голов, штрафных, угловых и основных приемов игры.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Участие обучающихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 3-го года обучения:

- Стойкая привычка к постоянным занятиям футболом и спортом с целью спортивных достижений и ежедневного оздоровления организма.
- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Совершенствование игрового и соревновательного опыта.
- Теоретические знания по всем разделам подготовки.
- Играют по правилам в футбол.
- Владеют всеми приёмами игры в футбол (перемещения, пасс, остановка мяча, дриблинг, обманные движения, удары по воротам).
- Выполняют действия игры вратаря.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы передачи мяча, удары по воротам.
- Совершенствуют коллективную игру (взаимодействие игроков).
- Ориентируются в нестандартной ситуации.
- Результативное участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 4-го года обучения:

- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Развитие специфических для футбола физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
- Закрепление основ техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов мячом, упражнения на тренажерах, изучение ударов, игры в пас, угловых, штрафных и других основных приемов игры в футбол.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
- Участие обучающихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 5-го года обучения:

- Стойкая привычка к постоянным занятиям футболом и спортом с целью спортивных достижений и ежедневного оздоровления организма.
- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Совершенствование игрового и соревновательного опыта.
- Теоретические знания по всем разделам подготовки.
- Играют по правилам в футбол.
- Владеют всеми приёмами игры в футбол (перемещения, пасс, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, дриблинг, удары по воротам).
- Выполняют действия игры вратаря.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы игры в пас, удары по воротам.
- Совершенствуют коллективную игру (взаимодействие игроков).
- Ориентируются в нестандартной ситуации.
- Результативное участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

1.4 Содержание Программы

	Кол-во часов			Форма аттестации
	всего	теория	практика	
Первый год обучения				Соревнования, товарищеские игры
Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседа, опрос
Общая физическая подготовка	86	0	86	Контрольные тесты
Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
Игровая подготовка	15	0	15	Тренировочные и товарищеские игры
Итого:	**216**	**10**	**206**	
Второй год обучения				Соревнования, товарищеские игры
Теоретическая подготовка	20	20	0	Беседа, опрос
Общая физическая подготовка	32	0	32	Контрольные тесты
Специальная физическая подготовка	46	0	46	Контрольные тесты
Техническая подготовка	35	0	35	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
Итого:	**216**	**20**	**196**	
Третий год обучения				Соревнования, товарищеские игры
Теоретическая подготовка	20	20	0	Беседа, опрос

Общая физическая подготовка	32	0	32	Контрольные тесты
Специальная физическая подготовка	46	0	46	Контрольные тесты
Техническая подготовка	35	0	35	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
Итого:	**216**	**20**	**196**	
Четвертый год обучения				Соревнования, товарищеские игры
Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседа, опрос
Общая физическая подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
Специальная физическая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
Техническая подготовка	35	0	35	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
Итого:	**216**	**8**	**208**	
Пятый год обучения	**216**	**8**	**208**	Соревнования, товарищеские игры

Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседа, опрос
Общая физическая подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
Специальная физическая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
Техническая подготовка	35	0	35	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
Игровая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
Итого:	**216**	**8**	**208**	

Содержание учебного (тематического) плана

Первый год обучения

1. Теоретическая подготовка (10 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии футболом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футбола на траве. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

1.9. Основы тактики футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

2. Общая физическая подготовка (86 часов)

- Строевые и порядковые упражнения:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ноге выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

- Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, футбольная лесенка. Упражнения из других видов спорта: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действии с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3.Техническая подготовка. (70часов)

Основы техники. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике футбола, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

4. Тактическая подготовка (35часов)

- определение степени физической и технической подготовленности игроков и команды в целом;
- изучение тактики игры (системы действий, тактических вариантов, планы игры;
- изучение способов организации атаки и обороны; изучение и анализ средств, применяемых отдельными игроками при решении тактических задач;
- изучение особенностей игры отдельных футболистов и т.д.).

5. Игровая подготовка (15часов)

Игровые упражнения футболистов для развития скорости, координации, навыков работы с мячом. Соревновательная деятельность, игры в матчах, турнирах и др.

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; - работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь.

Содержание учебного плана
Второй год обучения

1. Теоретическая подготовка (20 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии футболом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футболу на траве. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

1.9. Основы тактики футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

2. Общая физическая подготовка (32 часов)

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в футболе.

Общая физическая подготовка на футбольной площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном на месте для детей 4-5 лет и в движении для детей 6-7лет в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3. Специальная физическая подготовка (46 часов)

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела, прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями, броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад, бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов футбола.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от15 до 40 метров из различных направлениях, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигнал, бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). броски шайбы поточно в борт на время. бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков (пульс 130-160 ударов в мин.), переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.),

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов, игры и упражнения для совершенствования игрового мышления, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы, игра мячом стоя на коленях, эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, шпагат, полушпагат. упражнения с клюшкой с партнёром, «мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

4. Техническая подготовка (35 часов)

- Основные приемы тактики
- Примерные упражнения
- Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.
- Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 х 3, 2 х 4, 2 х 3, 5 х 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
- Ведение мяча и обводка
- Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения
- 3 х 3, 5 х 5, 7 х 7 и др. Двусторонние игры.
- Открывание и закрывание
- Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Игровые упражнения 1 х 1, 1 х3, 2 х 4 и т. п.
- Выбор позиции для отбора и перехвата мяча
- Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
- Страховка и взаимостраховка
- Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
- Комбинация приемов тактики
- Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх;

5. Тактическая подготовка (35часов)

- определение степени физической и технической подготовленности игроков и команды в целом;
- изучение тактики игры (системы действий, тактических вариантов, планы игры;
- изучение способов организации атаки и обороны; изучение и анализ средств, применяемых отдельными игроками при решении тактических задач;
- изучение особенностей игры отдельных футболистов и т.д.).

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (8 часов)

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Врачебный контроль футболистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год).

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам;	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература;

		-работа по таблицам; -практический показ.	-научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование -тестирование	-практический.	-спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	-беседа; -учебно-тренировчное занятие.	-словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Содержание учебного плана
Третий год обучения

1. Теоретическая подготовка (20 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футболу. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

1.9. Основы тактики футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

2. Общая физическая подготовка (32 часов)

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки, ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. упражнения упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время, бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами, бег с отягощениями, по песку, в гору. преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. висы, подтягивание в висе. упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. приседания на одной и двух ногах, упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания, упражнения с гантелями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега, многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней, бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями, общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров.

3. Специальная физическая подготовка (46 часов)

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела, прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями, броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад, бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов в футболе.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от15 до 40 метров из различных направлениях, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигнал, бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег (пульс 130-160 ударов в мин.), переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.), чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью, серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3), игры на поле для футбола.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов, игры и упражнения для совершенствования игрового мышления, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы, игра мячом стоя на коленях, эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, шпагат, полушпагат. упражнения с клюшкой с партнёром, «мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

4. Техническая подготовка (35 часов)

Основные приемы тактики

Примерные упражнения

Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.

Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 х 3, 2 х 4, 2 х 3, 5 х 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения

3 х 3, 5 х 5, 7 х 7 и др. Двусторонние игры.

Открывание и закрывание

Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Игровые упражнения 1 х 1, 1 х3, 2 х 4 и т. п.

Выбор позиции для отбора и перехвата мяча

Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд

Страховка и взаимостраховка

Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.

Комбинация приемов тактики

Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх;

5. Тактическая подготовка (35 часов)

Основные приемы тактики

Примерные упражнения

Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.

Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 х 3, 2 х 4, 2 х 3, 5 х 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения

3 х 3, 5 х 5, 7 х 7 и др. Двусторонние игры.

Открывание и закрывание

Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 х 1, 1 х3, 2 х 4 и т. п.

Выбор позиции для отбора и перехвата мяча

Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд

Страховка и взаимостраховка

Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.

Комбинация приемов тактики

Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (8 часов)

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год).

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь

Контрольные упражнения и соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование -тестирование	-практический.	-спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	-беседа; -учебно-тренировчное занятие.	-словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Содержание учебного плана
Четвертый год обучения

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Порядок присвоение спортивных разрядов и званий.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Основные причины, вызывающие травмы в футболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятиям спорта. Значения правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви.

1.4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Волевые качества спортсменов в футболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в футболе.

Теория: Изучение правил игры. Организация и проведений соревнований.

1.6. Изучение и анализ основных технических приёмов игры.

Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола.

1.7. Изучение и анализ тактики игры.

Теория: Тактика игры в нападении и обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

1.8. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в футболе.

2. Общая физическая подготовка (40 часов)

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах, включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в футболе.

- Общая физическая подготовка на ледовой площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном движении. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Обводка мяча, соперника на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Скоростной бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту футбольного поля. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом к друг другу, держась за руки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения мяча.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1, партнер в движении стремится обыграть партнера,

располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяч, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения мяча) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4. Техническая подготовка (35 часов)

В четвертом модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных во втором и третьем модуле.

-Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.

-Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

5. Тактическая подготовка (35 часов)

В четвертом модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных во втором модуле.

-Эффективная тактика игры

-Мастерство футболистов.

-Командная, групповая и индивидуальная тактика.

-Тактика атакующих и оборонительных действий.

-Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника.

-Тактические замены в играх.

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (8 часов)

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год).

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;

		подбор упражнений (проблемное обучение)	- оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование -тестирование	-практический.	-спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	-беседа; -учебно-тренировочное занятие.	-словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Содержание учебного плана
Пятый год обучения

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях хоккеем.

1.2. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория: Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма.

1.3. Общая физическая подготовка.

Теория: Физическая подготовка футболистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в футболе.

Теория: Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства.

1.6. Изучение и анализ основных технических приёмов игры.

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов в футболе.

1.7. Изучение и анализ тактики игры.

Теория: Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры его составление и осуществление.

1.8. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в футболе.

Теория: Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу и требование к его состоянию. Уход за футбольной площадкой. Уход за спортивным инвентарём.

Во время учебно-тренировочных занятий по темам - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, комплексы упражнений и их направленность в модуле «Пятый год обучения» идентично предыдущим модулям, изменяется лишь объем и интенсивность нагрузки.

2. Общая физическая подготовка (40 часов)

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах, включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

- Общая физическая подготовка на спортивной площадке.

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном движении. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту спортивной площадки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума. Упражнение с партнером, держась лицом к лицу за руки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяч, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения мяча) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4. Техническая подготовка (35 часов)

В пятом модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных ранее. К ним добавляются:

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Техника безопасности.

Практика: - Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;

- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);

- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падением, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность;

- Техника свободного нападения.

5. Тактическая подготовка (35 часов)

В пятом модуле обучения производится совершенствование всех изученных навыков и тем, пройденных во втором модуле. К ним добавляются:

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика: Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);

- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр). Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;

- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

6. Игровая подготовка (30 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (8 часов)

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	-контрольная тренировка; -соревнование	-практический.	-спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование -тестирование	-практический.	-спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	-беседа; -учебно-тренировочное занятие.	-словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -практический показ.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	2 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
4 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
5 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Летние каникулы 01 июня-31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2. Условия реализации Программы

Для успешного обучения детей по данной Программе, педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями игры в футбол.

В ходе реализации рабочих программ дополнительной общеобразовательной программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается к концу занятия.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

Теоретическая подготовка: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук, колонки.

Общая физическая подготовка: мячи футбольные, скакалки, стенка – лесенка, конусы.

Специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка: ворота футбольные (2шт), сетка оградительная, мяч футбольный (30шт), форма футбольная (50 шт.)

2.3. Формы аттестации/контроля

Формами подведения итогов являются выполнение контрольных нормативов. Для проверки результатов обучения проводятся тесты. Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских соревнованиях, участие в товарищеских встречах с клубами города, участие юных футболистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по футболу.

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный

закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.

15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература, использованная при составлении Программы

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение юных футболистов. / Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 231 С.

2. Горский Л. Тренировка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. -224 С.

3. Климин В.П., Колосков В.Н. Управление подготовкой футболиста. /М.:Физкультура и спорт, 1982.- 271 С.

4. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов/ М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 С.

7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

8. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных футболистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. - Омск: СибГУФК, 2005. - 36 с.

9. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения футболиста. [Текст]/М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 С.

Литература для обучающихся и родителей

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

Оценочные материалы

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

Приложение 1

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности.

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного футболиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного футболиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда футболист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного футболиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1.Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

2.Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3.Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на футбольном поле. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (с).

4.Слаломный бег с мячом. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения мяча. Проводится на футбольном поле. Оценивается время (с) и техника выполнения. .

5.Салки. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в футболе. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

7.Борьба за мяч. Проводится для выявления уровня игровых способностей в футболе. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9.Борьба за мяч. Игра проводится па баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.