

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Гатчинская спортивная школа №3»**

Принято на  
Педагогическом совете  
протокол № 3  
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Приказ №22 -08/24  
от 30 августа 2024 года  
ИО директора МБОУ ДО  
«Гатчинская СШ №3»



С.В. Титовец

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Срок реализации образовательной программы: 3 года

Разработчики программы:

Гусева С.А., инструктор - методист высшей квалификационной категории;  
Симоник А.Я., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;  
Теребов А.Л., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;  
Иванов А.О., тренер-преподаватель первой квалификационной категории;  
Костянян Р.М., тренер-преподаватель;  
Сабанин М.Л., тренер-преподаватель;  
Пахомов И.И., тренер-преподаватель.

Ленинградская область, г. Гатчина  
2024 г.

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») разработана с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Образовательная программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2024);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.07.2024);
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 27.07.2022);
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

### Направленность программы.

Направленность общеразвивающей программы — физкультурно-спортивная.

Футбол (от англ. *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

#### **Специфика организации обучения**

Специфика организации обучения по общеразвивающей программе заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

#### **Принципы подготовки и обучения:**

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;

- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях по шахматам, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;

- постепенность: постепенное вовлечение в соревновательный процесс.

- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;

- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

#### **Адресат программы.**

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
- анализ организации и судейства соревнований.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

**Язык:** русский.

**Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.**

Показатели	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
Количество учебных часов в неделю	2	4	6
Количество занятий в неделю	1	2	3
Общее количество часов в учебный год	92	184	276
Наполняемость групп	15		

**Режим занятий:** Продолжительность занятий 90 минут.

**Основная цель программы:** Формирование знаний, умений и навыков по виду спорта футбол.

**Задачами** общеразвивающей программы являются:

**Обучающие:**

- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
- изучить правила игры в футбол, смысл спортивной терминологии;
- изучить основные понятия игры на счёт и правила судейства;
- научить основам правильного выполнения базовых упражнений в футболе;
- научить способам грамотного (правильного) перемещениями по спортивной площадке во время игры;
- изучить правила профилактики травматизма во время игры в футбол;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой и отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Развивающие:**

- сформировать общие представления о физической культуре и об игре в футбол;
- сформировать понимание о значении гигиены и закаливания организма, об ответственности за своё здоровье;
- способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
- способствовать развитию равновесия, ритма, координации движения и опорно-двигательной системы;
- способствовать развитию моторно-двигательной и логической памяти.

**Воспитательные:**

- сформировать понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
- сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям футболом;
- воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины.

**Срок реализации** общеразвивающей программы 3 года.

**Актуальность** общеразвивающей программы выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время.

Данная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 7 лет до 18 лет. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

#### **Ожидаемые результаты.**

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни. Освоение обучающимися правил игры в футбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения футбола. Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; выполнение технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

### **Учебно-тематическое планирование**

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке).

Подготовка игроков в футбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки игроков в футбол проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до 3 лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и

подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

**Годовая учебно-тренировочная нагрузка (1-3 год обучения):**

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка 46 недель
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	6	276
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	4	184
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	2	92

**Распределение учебных часов (1-3 год обучения):**

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов (2 часа в неделю)	Количество часов (4 часа в неделю)	Количество часов (6 часов в неделю)
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>160</b>	<b>252</b>
1.	Общая физическая подготовка	17	30	70
2.	Специальная физическая подготовка	10	27	28
3.	Тактическая подготовка	10	15	20
4.	Техническая подготовка	15	39	61
5.	Учебные и тренировочные игры	26	49	73
<b>III</b>	<b>Углубленное медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания (тестирование)</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	Итого:	<b>92</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

**Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительного этапа 1 год обучения (2 часа, 46 недель)**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	8		<b>8</b>
2.	Общая физическая подготовка		17	17
3.	Специальная физическая подготовка		10	10
4.	Тактическая подготовка		10	10
5.	Техническая подготовка		15	15
6.	Учебные и тренировочные игры		26	26
7.	Углубленное медицинское обследование		2	<b>4</b>
8.	Контрольные испытания (тестирование)		4	<b>2</b>

	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>84</b>	<b>92</b>
--	---------------	----------	-----------	-----------

**Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительного этапа 2 год обучения (4 часа, 46 недель)**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	10		<b>12</b>
2.	Общая физическая подготовка		30	<b>30</b>
3.	Специальная физическая подготовка		27	<b>27</b>
4.	Тактическая подготовка		15	<b>15</b>
5.	Техническая подготовка		39	<b>39</b>
6.	Учебные и тренировочные игры		49	<b>49</b>
7.	Углубленное медицинское обследование		4	<b>4</b>
8.	Контрольные испытания (тестирование)		8	<b>8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>174</b>	<b>184</b>

**Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительного этапа 3 год обучения (6 часов, 46 недель)**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	12		<b>12</b>
2.	Общая физическая подготовка		70	<b>70</b>
3.	Специальная физическая подготовка		28	<b>28</b>
4.	Тактическая подготовка		20	<b>20</b>
5.	Техническая подготовка		61	<b>61</b>
6.	Учебные и тренировочные игры		73	<b>73</b>
7.	Углубленное медицинское обследование		4	<b>4</b>
8.	Контрольные испытания (тестирование)		8	<b>8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>252</b>	<b>276</b>

**Краткое содержание программы:**

**1. Теоретические занятия**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Техника безопасности при занятиях футболом. Общие требования безопасности; травмоопасность в спортивном зале, на футбольном поле; требования безопасности перед началом занятий; требования безопасности во время занятий; требования безопасности в аварийных ситуациях; требования безопасности по окончании занятий; виды травм при занятиях футболом и профилактика травматизма. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 7. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 9. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 10. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 14. Игровая и соревновательная подготовка.

Тема 15. Углубленное медицинское обследование.

Тема 16. Контрольные испытания (тестирование).

### **Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4). **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7) **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### **Специальная физическая подготовка.**

1). **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2). **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3). **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» («туда и обратно»): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4). **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

5). **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Для вратарей.** Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

б). **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**Для вратарей** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

#### **Техника игры.**

1). **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

4). **Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5). **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6). **Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7). **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

9). **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика игры.**

#### **1). Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

## **2). Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке (контрольно-переводные нормативы по ОФП). Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке проводится 2 раза в год, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу которой включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (см. Приложение №2).

## **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы 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** в спортивной школе – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочное или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

**Формами организации тренировочного процесса** в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Наполняемость группы:** минимальное количество человек – 12, оптимальное количество человек – 15, максимальное количество человек – 20.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет 2, 4 и 6 академических часов.

### **Средства обучения.**

Отделение футбола в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортсооружений:

- Футбольное поле размером 100х60 м. с искусственным покрытием;
- Спортивный зал или манеж размером не менее 40х30м. и не более 50х90м.

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Переносные ворота стандартного размера	штука	4
2.	Переносные ворота (3м.х2м.)	штука	4
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
4.	Теннисный мяч	штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

### Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.

### Перечень учебно-методических материалов

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	ФУТБОЛ, Программа и методические рекомендации для учебно- тренировочной работы в спортивных школах – Москва 1996 – 96с.	1 шт.
2.	Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.	3 шт.
3.	Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах, Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.	1 шт.
4.	Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.	1 шт.
5.	Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия; Человек, 2007 (1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с., 3 этап (13-15) – 310с., 4 этап – 165с.)	4 шт. ( по одной для каждого этапа)

б.	Шальнов В.А. (сост.) Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе, Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.	2 шт.
----	---	-------

### **Методы обучения.**

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

С младшими группами целесообразно использовать на занятии игровой метод. Его сущность заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития футбола в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать

понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в футбол, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Основным критерием освоения образовательной программы является выполнение обучающимися, освоившими программу (часть программы), нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1, 1.2. Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

1) **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся

отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

**2) Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из футбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке или, по усмотрению тренера преподавателя, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения Приложения № 2 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по системе «зачет/не зачет». Так, «Зачет» получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. «Не зачет» – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива по

технической подготовки обучающийся получает «Зачет», при неправильном получает «Не зачет».

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет выполнив контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Футбол»  
для групп спортивно-оздоровительной подготовки**

**Календарные сроки реализации программы**

Сроки реализации образовательной программы: 3 года. Учебный год состоит из 46 календарных недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану на арендуемых спортивных сооружениях, на открытых спортивных площадках, парках или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. Окончание учебного года - 31 августа текущего года.

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.), а также каникулы: с 01 июня по 13 августа текущего года.

**Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации**

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года. Итоговой аттестации - с 15 августа по 31 августа текущего года.

**Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:**

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

**Сроки приема на обучение по образовательной программы**

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Текущий год	1 сентября текущего года	31 августа текущего года	46 учебных недель	46 учебных дней	92 учебных часов	1 раз в неделю по 2 академических часа
Текущий год	1 сентября текущего года	31 августа текущего года	46 учебных недель	76 учебных дней	184 учебных часов	2 раз в неделю по 2 академических часа
Текущий год	1 сентября текущего года	31 августа текущего года	46 учебных недель	114 учебных дней	276 учебных часов	3 раз в неделю по 2 академических часа

#### Последовательность реализации учебного плана (6 часа, 46 недель)

	Нагрузка в неделю	Количество часов													
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
		6 часов в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	12		<b>12</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>2</b>	Общая физическая подготовка		70	<b>70</b>	6	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка		28	<b>28</b>	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
<b>4</b>	Тактическая подготовка		20	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>5</b>	Техническая подготовка		61	<b>61</b>	5	5	5	5	7	5	7	5	5	7	5
<b>6</b>	Учебные и тренировочные игры		73	<b>73</b>	4	7	7	5	7	7	8	10	8	8	2
<b>7</b>	Углубленное медицинское обследование		4	<b>4</b>	4										
<b>8</b>	Контрольные испытания (тестирование)		8	<b>8</b>				4							4
<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>264</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>

**Последовательность реализации учебного плана (4 часа, 46 недель)**

	Нагрузка в неделю	Количество часов													
		Теорети- ческое	Практи- ческое	ВСЕГО		Октяб- рь	Нояб- рь	Декаб- рь	Янва- рь	Февра- ль	Март	Апре- ль	Май	Ию- нь	Авгу- ст
		4 часа в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теоретическая подготовка	10		<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Общая физическая подготовка		34	<b>34</b>	4	4	4	6	4	2	2	2	2	2	2
3	Специальная физическая подготовка		27	<b>27</b>	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2
4	Тактическая подготовка		15	<b>15</b>	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1
5	Техническая подготовка		39	<b>39</b>	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3
6	Учебные и тренировочные игры		53	<b>53</b>	5	5	4		4	7	6	6	7	7	2
7	Углубленное медицинское обследование		2	<b>2</b>	2										
8	Контрольные испытания (тестирование)		4	<b>4</b>				2							2
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>174</b>	<b>184</b>	18	18	18	18	16	16	16	18	16	18	12

**Последовательность реализации учебного плана (2 часа, 46 недель)**

	Нагрузка в неделю	Количество часов													
		Теорети- ческое	Практи- ческое	ВСЕГО		Октяб- рь	Нояб- рь	Декаб- рь	Янва- рь	Февра- ль	Март	Апре- ль	Май	Ию- нь	Авгу- ст
		2 часа в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теоретическая подготовка	8		<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1				
2	Общая физическая подготовка		19	<b>19</b>	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2
3	Специальная физическая подготовка		10	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Тактическая подготовка		10	<b>10</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Техническая подготовка		15	<b>15</b>	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1
6	Учебные и тренировочные игры		24	<b>24</b>		1	1		3	3	5	4	4	3	
7	Углубленное медицинское обследование		2	<b>2</b>	2										
8	Контрольные испытания (тестирование)		4	<b>4</b>				2							2
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	8	8	8	8	10	8	10	10	8	8	6

**Оценочные материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

**Нормативы промежуточной аттестации и контрольных нормативов для оценки  
освоения программы в части практической подготовки**

1. При проведении промежуточной аттестации и контрольных нормативов **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

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

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

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

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

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

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 60/30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

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

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

1.5. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

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

№/ п/п	Нормативы/	Баллы	7 лет		8 лет		9 лет		10 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	5	5,9	6,2	6,0	6,2	5,6	5,9	5,4	5,6
		4	6,7	7,0	6,7	6,8	6,5	6,1	6,0	6,2
		3	6,9	7,2	6,9	7,1	6,4	6,8	6,2	6,4
2.	Прыжки через скакалку	5	+	+	50	60	60	70	70	80
		4	+	+	40	50	50	60	60	70
		3	+	+	30	40	40	50	50	60
			За 30 секунд				За 60 секунд			
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	16	15	35	30	39	34	42	36
		4	15	14	24	21	28	25	32	27
		3	14	13	21	18	25	20	27	24
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	15	8	17	11	20	12	22	13
		4	8	4	10	6	11	7	13	7
		3	5	3	7	4	8	5	10	5

/п/п	Нормативы/	Баллы	11-12 лет		13 -15 лет		16 - 17 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	5	5,1	5,3	4,7	5,0	4,4	5,0
		4	5,5	5,8	5,3	5,4	4,7	5,5
		3	5,7	6,0	5,1	5,6	4,9	5,7
2.	Прыжки через скакалку	5	80	90	100	110	110	120
		4	70	85	90	100	100	110
		3	60	70	80	85	90	95
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	46	40	49	43	50	44
		4	36	30	39	34	40	36
		3	32	28	36	31	36	33
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	28	14	36	15	42	16
		4	18	9	24	10	31	10
		3	12	7	20	8	27	9

**Методические материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

1. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы спортивных школ - М., РФС, 1993г.
2. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
3. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.Н. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР, Главное управление научно- методической работы, - М., 1986г.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС, 1980г.
6. Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС, 1969г.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.. ФиС, 1980г.,
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
10. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.