

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 06 от 04.05.2026 г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 04 от 05.05.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (подготовка вратарей)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год.
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в неделю/год: 2/84

Авторы - составители: тренеры-преподаватели отделения футбола
Романенко И.А., Грачев О.Н.,
Соляnnиков П.В., Силкин В.С.,
Однораленко И.В. (для отделения футбола)

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

Протокол № ____ от ____

____ О.Н. Кожарина

Приказ № ____ от ____ г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № ____ от ____

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Футбол»
(подготовка вратарей)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года.
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в неделю/год: 252

Авторы - составители: тренеры-
преподаватели отделения футбола
Романенко И.А., Грачев О.Н.,
Соляnnиков П.В., Силкин В.С.,
Однораленко И.В.(для отделения
футбола)

АННОТАЦИЯ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (подготовка вратарей) физкультурно-спортивной направленности. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения футболом.

Форма обучения: очная.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов.

Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.

Уровень	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
СО	6	10

Объем программы

Этап подготовки	Количество часов за весь период	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	252	2	84

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (подготовка вратарей) направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям футболом, выявление одаренных обучающихся.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Устав МБУ ДО СШ № 2;
- ✓ Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2;

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-18 летнего возраста имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игры в футбол.

Задачи: привитие интереса к систематическим занятиям футболом; укрепление здоровья детей средствами физической культуры; обеспечение общефизической подготовки; изучение техники игры в футбол; привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины; выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся - дети от 6 до 18 лет. На обучение по программе принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

Наполняемость в группе от 10 человек.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Тип занятий: По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Срок реализации программы – 3 года.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО СШ № 2 по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

2. Планируемые результаты

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- ✓ теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- ✓ демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- ✓ демонстрировать навыки и умения в данном виде спорта в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивый интерес к занятиям футболом;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеть основами техники и тактики в виде спорта футбол;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- уметь развивать необходимые физические качества в футболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности.

3. Содержание программы.

Учебный план. 1 год обучения

Наименование вида подготовки	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая подготовка	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
Специальная физическая подготовка	62	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6
Теоретическая подготовка и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого	84	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8

2 год обучения

Наименование вида подготовки	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая подготовка	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
Специальная физическая подготовка	62	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6
Теоретическая подготовка и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого	84	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8

3 год обучения

Наименование вида подготовки	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка	64	7	7	6	6	6	6	7	7	6	6
Теоретическая подготовка и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого	84	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8

4. Содержание программы.

Футбол является командной игрой, в которой принимают участие несколько игроков, выполняющих различные роли на поле. Соответственно, подготовка каждого из них требует учета различных факторов, а именно индивидуальных целей в игре для каждого игрока. Вратарь, является основным и неотъемлемым участником команды. Большая значимость вратаря к игре команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки.

Методика подготовки вратарей предполагает рациональное использование совокупности тренировочных заданий с различным сочетанием технических и тактических действий в режимах, которые близки к соревновательным. Система тренировок вратаря должна быть гибкой и исходить из конкретных условий. Степень нагрузки, интенсивность упражнений необходимо увеличивать постепенно и равномерно, с учётом тренированности вратаря. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость могут развиваться только в результате регулярного повторения упражнений. В процессе физической подготовки вратаря могут применяться упражнения из различных видов спорта: гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, прыжков в воду.

Каждый вратарь с самого начала должен владеть общими основами техники игры, а в последующем уже для развития его эффективности изучать особенности. Правильное распределение средств физической подготовки по отдельным периодам годичного цикла тренировки вратаря имеет большое значение. В подготовительном периоде большое место в тренировке должны занимать специальные упражнения следующих видов спорта: акробатики, баскетбола, волейбола, прыжков в воду, а также кроссовая подготовка, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с набивными мячами и со скалкой и специальные упражнения по технике игры. В основном же периоде значительно увеличивается количество специальных футбольных и легкоатлетических упражнений. Систематически применяются упражнения на развитие быстроты и точности реакции вратаря, так как при длительном перерыве в тренировке скорость реакции вратаря снижается.

Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности

воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро

резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки –

неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть.

От действий вратаря во многом зависит положительный результат игры. Исходя из этого, в тактике вратаря можно различать 3 вида его действий:

1. Действия в обороне. В свою очередь действия в обороне подразделяются на действия:

а) в воротах, где вратарь все свои силы направляет на защиту непосредственно ворот от ударов соперника, выбирая свою позицию в воротах, силу удара;

б) на выходах, не всегда вратарь защищает непосредственно ворота, бывают и случаи, когда он вынужден покинуть ворота и все свои действия выполнять в пределах штрафной площадки. В таких случаях вратарь перехватывает передачи, которые направлены в его сторону, либо вступает в соперничество с противником, чтобы завладеть мячом;

2. Действия в организации атаки. Важной задачей вратаря здесь является организация начального этапа атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получила право на удар от ворот. Действия в организации атаки также могут быть несколько видов:

а) организация атаки при ударе от ворот, при которой выполняется передача мяча одному из партнеров, который показался на поле. При этом надо помнить, чтобы передача мяча была наиболее целесообразной, нужно выбрать наименьшую дистанцию до партнера, потому что чем короче передача, тем меньше процент потери мяча;

б) организация ответной атаки целесообразна тогда, когда вратарь завладел мячом во время игрового эпизода. В этот момент вратарь передает мяч одному из партнеров его команды рукой или ногой. При выборе передачи нужно учитывать, что, передавая мяч рукой, направление будет более точным, нежели чем удар ногой;

ТЕХНИКА, ТАКТИКА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Комплексы разминки следует чередовать. Количество повторений—10—12.

1. Прыжки через скакалку и имитация прыжков — 1—1,5 мин.

2. Беговые упражнения:

а) бег с высоким подниманием бедра — 10—15 м;

б) семенящий бег—10 м,

в) сочетание упражнений «а» и «б» — 15—20 м;

г) ускорения на Юме переходом на семенящий бег;

д) старты — 10—15 м;

е) старты из различных положений с подбором мяча — 10—15 м.

3. Прыжковые упражнения:

а) прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди;

б) прыжки поочередно на одной ноге в стороны-вперед;

в) многоскоки (3, 5, 7);

г) прыжок с шага вверх.

4. Акробатические упражнения:

а) кувырок вперед;

б) кувырок вперед, рывок и подбор мяча;

в) кувырок через барьер, рывок с приемом верхового мяча;

г) старт на 5 м, падение в сторону, быстро встать и с шага прыгнуть за верховым мячом.

5. Подводящие упражнения, направленные на совершенствование техники приема мяча:

а) прием низового мяча;

б) прием низового мяча с шагом в сторону;

в) по указанию тренера падения и броски за мячом;

г) освоение «стелющегося» броска за мячом;

д) развитие силы броска на дальность и точность при помощи набивного мяча весом 3—4 кг;

е) совершенствование техники приема мяча на уровне груди, живота и верхового мяча, укрепление силы верхнего плечевого сустава и силы пальцев рук при помощи набивного мяча весом 3 кг.

Разминка вратаря перед тренировкой в подготовительном периоде (на футбольном поле)

1. Легкий бег на 600—800 м с имитацией приема мячей (низового, на уровне живота, груди, выше головы).

2. Гимнастические упражнения (комплексы 1 и 2 в условиях зала).

3. Беговые упражнения:

а) ускорения на 10 м с переходом на семенящий бег;

б) старты из ворот из различных положений (сидя, лежа) на расстояние 5, 10, 15 м с подбором мяча, лежащего в разных точках штрафной площади;

в) старты из ворот на расстояние 10—15 м с имитацией падения в ноги.

4. Подводящие упражнения, направленные на совершенствование техники приема мяча:

а) прием низового мяча;

б) прием низового мяча с шагом в сторону;

в) прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5 м;

г) прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 м;

д) удары ногой друг другу на расстоянии 35—45 м;

е) бросок мяча одной рукой друг другу на расстоянии 35—40 м.

5. Тренировка в воротах:

а) перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах с флангов без сопротивления и с сопротивлением;

б) перехват прострельного низового мяча в падении, в броске;

в) прием различных мячей, посланных партнерами из-за штрафной и в штрафной площади;

г) прием 11-метровых ударов.

Разминка вратаря перед соревнованием (в раздевалке)

1. Бег на месте в спортивной одежде вратаря, без бутс, в носках — 2—2,5 мин.

2. Гимнастические упражнения: для верхнего плечевого, поясничного поясов, упражнения на растягивание задних мышц бедра; прыжки с места вверх, легкий бег, надевание бутс.

3. Разминка — тренировка в воротах (на поле).

изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тестирование и контроль .

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество

попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Психологическая подготовка.

Психологические особенности личности вратаря можно рассматривать по следующим направлениям: прежде всего это уровень его соревновательных достижений, устойчивость к стрессам и нагрузкам, которые он испытывает, способность к предвидению. Общеизвестно, что психология вратарей во многом отличается от психологии полевых игроков. Нагрузки, которые испытывает вратарь в тренировочной работе, напряженность и ответственность во время игр, страх пропустить мяч, чувство вины после ошибок, требуют особого подхода к этому спортивному амплуа. Сегодня психологическая подготовка вратарей в спортивной школе должна быть спланирована на протяжении всего времени обучения и общей подготовки. Одним из важнейших аспектов психологической подготовки являются теоретические занятия, а также в виде индивидуальных бесед и разговоров.

На теоретических занятиях, во время тренировочных занятий, при подготовке к игре вратарь должен высказать тренеру, как он понимает ту или иную игровую ситуацию для успешных действий, достижения положительного результата.

В процессе тренировки решение задач психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

Воспитание волевых качеств побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности.

Для развития внимания рекомендуется в учебно-тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Для развития восприятий в занятиях с футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психологическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением,

умением немедленно выполнять во время выступления действия и необходимые для победы.

Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

- осознание юными спортсменами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Воспитательная работа.

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

5. Календарный учебный график

1	<i>Продолжительность учебного года:</i>	<i>42 недели учебно-тренировочных занятий Начало учебного года – сентябрь Сроки проведения комплектования групп обучающихся в МБУ ДО СШ № 2 согласно Уставу.</i>
2	<i>Аттестация</i>	<i>декабрь май</i>
3	<i>Регламент образовательного процесса</i>	<i>Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (45 мин)</i>
4.	<i>Количество учебных недель</i>	<i>42</i>
5.	<i>Количество учебных часов в год и режим занятий</i>	<i>2/84</i>

6. Система контроля и формы аттестации.

Контрольные и тестовые упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру-преподавателю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Вводный и текущий контроль. Вводный контроль осуществляется тренером-преподавателем в начале учебного года для контроля динамики усвоения учебного материала. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в виде теоретического тестирования, как правило, в декабре месяце.

Промежуточная (итоговая) аттестация осуществляется в конце учебного года (май). Форма промежуточной (итоговой) аттестации – контрольно-тестовые упражнения.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

К проведению аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения, не

имеющие медицинские противопоказания.

Формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Нормативы общей физической и технической подготовки

1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,00	3,20

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,60	8,80

3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,20	10,25
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,25	2,35
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,50	8,75

7. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 952-н от 24 декабря 2020 года.

8. Методическое обеспечение программы.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Учебный процесс по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории футбола: правила поведения на стадионе, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология футбола и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники футбола. Программная методика обучения игры в футбол опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности – приёмы должны быть доступны и понятны детям;
- принцип от простого к сложному – начинать выполнение приёмов от наиболее простых, а затем переходить к сложным;
- принцип многократного выполнения приёма – наибольший эффект от приёма достигается, если его выполнять большое количество раз;
- принцип чередования упражнения с интервалами отдыха – для восстановления организма после нагрузки необходим отдых;
- принцип расчлененного выполнения упражнения – если упражнение сложное, то его надо разделить на фрагменты и выполнять их по отдельности, а затем соединять в одно целое;
- принцип постепенного и волнообразного увеличения нагрузки – нагрузка в последующих занятиях должна увеличиваться понемногу и дойдя до определенного значения должна также понемногу уменьшаться;
- принцип соответствия интенсивности и объема нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество тренера-преподавателя и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* показ техники приёма, рассказ, беседа, сообщения, диалог, объяснение, обсуждение, пояснение – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* наглядный показ, презентации, демонстрации иллюстраций, наглядные пособия, учебные фильмы. Наглядные методы

дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся.

- *практические методы*: упражнения, подвижные и спортивные игры, соревнования. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений обучающихся.

9. Требования по технике безопасности в процессе реализации программы.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся **обязательные инструктажи по технике безопасности**:

1. Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- начало второго полугодия.

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора МБУ ДО СШ № 2.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

10. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Литература, используемая при составлении программы:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.
4. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008
6. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
7. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва-2011г.

8. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004.
9. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ // <https://minobrnauki.gov.ru>
3. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА)

