

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Академия первых»

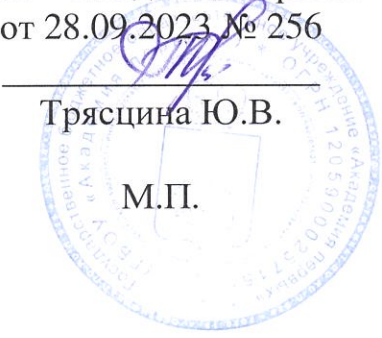
ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 27.09.2023 № 7

СОГЛАСОВАНО
на заседании экспертного совета
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 20.12.2022 № 6

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ «Академия первых»
от 28.09.2023 № 256

Трясцина Ю.В.

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школа юных футболистов»

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 96 часов

Составитель программы:
Недбайлов Андрей Юрьевич,
тренер по футболу Академии
игровых видов спорта
Пермского края,
тренер по футболу
международной категории
«С-УЕФА»

Пермь
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) и уровень освоения программы: программа «Школа юных футболистов» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, относящейся к продвинутому уровню реализации.

Актуальность программы: текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детских спортшколах, отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд. При этом нужно понимать, что командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но команда, выходя на футбольное поле на очередную игру должна быть нацелена на достижение общекомандного результата. Высокая значимость спортивного командного результата как основного критерия качества работы детского тренера провоцирует форсирование подготовки футболиста, откровенное «натаскивание» детей на командный результат, отказ от подготовки отдельного футболиста. Этим наносится серьёзный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде, что становится особенно заметно на более поздних этапах подготовки и лимитирующим фактором, практически не поддающимся коррекции на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Педагогическая целесообразность: в настоящее время существует большое количество программ, педагогических исследований и методических рекомендаций, предназначенных для спортивных школ (академий). В то же время большой выбор литературы, направленной на освещение путей решения проблем подготовки спортивного резерва в футболе, недостаточно эффективно решает проблемы практической реализации целей и задач системы подготовки спортивного резерва, которые

закljučаются в интегральной (комплексное развитие всех сторон подготовленности юного футболиста) системной подготовке квалифицированного, конкурентоспособного игрока.

Отличительная особенность программы состоит в том, что, сохраняя базовые методические принципы, она структурируется на основе соблюдения последовательности процесса спортивной подготовки по футболу с учётом индивидуальных особенностей юного футболиста.

Новизна программы. Решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока предлагается осуществлять интегрально (совместно), разумным сочетанием игрового метода и метода упражнения.

Целью реализации настоящей дополнительной общеразвивающей программы является системная подготовка из юного футболиста квалифицированного, конкурентоспособного игрока.

Задачи реализации программы можно разделить таким образом: при работе с юными футболистами создание реальной игровой ситуации подразумевает наличие всех четырёх компонентов: мяч, ворота, соперник, партнёр. Способность юного игрока концентрировать внимание на соответствующем компоненте (соответствующих компонентах) игровой ситуации определяется не возрастной границей, не спортивным результатом его команды, не стажем занятий игрока (игроков) команды, а степенью тренированности соответствующего компонента. Самая сложная и принципиальная задача при таком построении многолетней подготовки — это тренировка через полноценную игровую ситуацию, которая подразумевает обязательное наличие всех четырёх компонентов: мяч, ворота, соперник (соперники), партнёр (партнёры). В то же время создание реальной игровой ситуации подразумевает обязательный учёт следующих факторов, характеризующих текущий уровень игрока:

- 1) уровень подготовленности футболиста (футболистов);

2) индивидуальные физические возможности футболиста (футболистов).

Учёт факторов, характеризующих уровень подготовленности игрока, предполагает упрощение игровой ситуации до тех пор, пока эта игровая ситуация не будет соответствовать уровню подготовленности и индивидуальным возможностям футболиста, но при этом сохранит все признаки реальной игровой ситуации (четыре компонента: мяч, ворота, соперник /соперники, партнёр /партнёры).

Обучающие задачи:

- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- формирование знаний об истории развития и современности футбола;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по футболу;
- освоение основ самоподготовки, направленных на саморазвитие;
- освоение приёмов и методов контроля физической нагрузки на тренировках, принципов правильного питания, организации режима.

Развивающие задачи:

- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по футболу;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- помощь в формировании профессионального самоопределения;
- развитие мотивации личности к здоровому образу жизни.

Адресат программы: программа «Школа юных футболистов» предназначена для детей 11-14 лет, обучающихся в секциях по футболу, ДЮСШ, СШОР, Академиях, которые уже получили базовые навыки по футболу. Так как программа относится к продвинутому уровню реализации, набор обучающихся осуществляется на основании результатов участия обучающихся в соревнованиях по футболу: Первенство Приволжского федерального округа, Сибирского федерального округа, Уральского федерального округа среди спортивных школ среди юношей, Первенство Пермского края, этапы Всероссийских соревнований юных футболистов в рамках проекта «Кожаный мяч — детям», а также на основании результатов конкурсного отбора, позволяющего оценить уровень подготовленности юного спортсмена. Задания и критерии конкурсного отбора формируются педагогами дополнительного образования, реализующими программу, по согласованию с Экспертным советом ГБОУ «Академия первых» (Приложение).

Срок реализации программы: программа реализуется в течение 96 часов, концентрированно, в течение двух учебных недель.

Форма обучения: очная.

Формы и режим занятий. Теоретическая подготовка включает инструктивные методические занятия. Консультации проводятся либо в индивидуальной форме, либо в формате групповой консультации.

Режим занятий: программа реализуется в течение 2 учебных недель, в неделю проводится 48 часов, из которых 36 часов отводится на очные практические занятия, 4 часа – на консультацию, 4 часа – на самостоятельную работу, 4 часа – на теоретическую подготовку.

Ожидаемые результаты обучения и способы определения их результативности. В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Школа юных футболистов» обучающийся овладеет продвинутыми навыками подготовки к соревнованиям по футболу.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать** следующие аспекты:

- сложные технические приёмы (связки, финты);
- тактика:
 1. обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне;
 2. принципы групповой и индивидуальной тактики;
- игра в линиях и задачи каждой линии;
- организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом));
- удержание мяча в ограниченном пространстве;
- правила игры;
- прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь**:

ТЕХНИКА

- Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар;
- Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой;
- Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении;
- Финты, уход;
- Отбор в выпаде;
- Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку;
- Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.

ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

- Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля;
- Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой;

- Взаимодействие двух игроков;
- Взаимодействия трёх игроков;
- Применение групповых взаимодействий в игре.

ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

- Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас;
- Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе;
- Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом;
- Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча;
- Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Координация и ловкость;
- Силовая выносливость;
- Общая выносливость;
- Дистанционная скорость;
- Стартовая скорость;
- Сила удара по мячу.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Быстрота оперативного мышления;
- Переключение внимания;
- Распределение внимания;
- Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Школа юных футболистов» обучающийся также должен **знать**:

- историю и развития футбола в России и за рубежом;
- правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования;

- алгоритмы выполнения упражнений;
- теоретические основы по физическому воспитанию;
- спортивную терминологию;
- приёмы и методы контроля физической нагрузки на тренировках,

принципы правильного питания, организации режима.

Используя эти знания, обучающийся должен **уметь**:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- повышать свои навыки игры в футбол через участие в соревнованиях различного уровня.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- проверка отработанных навыков;
- ведение журнала учета.

Формы подведения итогов реализации программы: промежуточный и итоговый мониторинг результатов освоения программы осуществляется в формате контрольных игр и сдачи нормативов по физической подготовленности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Школа юных футболистов»

№	Наименование раздела (модуля)/ темы	Количество часов					Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Консультация	Самостоятельная работа	
1.	Ведение и финты	12	1	9	1	1	Контрольная игра
2.	Отбор мяча	12	1	9	1	1	Контрольная игра
3.	Перемещения без мяча	12	1	9	1	1	Контрольная игра
4.	Передача мяча	12	1	9	1	1	Контрольная игра
5.	Остановка мяча	12	1	9	1	1	Контрольная игра
6.	Удар ногой	12	1	9	1	1	Контрольная игра
7.	Игра головой	12	1	9	1	1	Контрольная игра
8.	Связка «ведение + финт + удар»	12	1	9	1	1	Контрольная игра, итоговая контрольная игра
	ИТОГО	96	8	72	8	8	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение и финты (12 часов)

Теория: Правила техники безопасности предупреждение травматизма.

Введение и финты.

Практика: Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.

Раздел 2. Отбор мяча (12 часов)

Теория: Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.

Практика: Противодействие передачам, ударам, ведению. Игра 1×1 в двое малых ворот.

Раздел 3. Перемещения без мяча (12 часов)

Теория: Перемещения без мяча.

Практика: Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.

Раздел 4. Передача мяча (12 часов)

Теория: Передача мяча. Остановка мяча.

Практика: Групповые взаимодействия в атаке. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот.

Раздел 5. Остановка мяча (12 часов)

Теория: Остановка мяча. Передача мяча.

Практика: Передачи мяча в парах. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4).

Раздел 6. Удар ногой (12 часов)

Теория: Удар ногой.

Практика: Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Индивидуальные действия в атаке.

Раздел 7. Игра головой (12 часов)

Теория: Техника игры головой.

Практика: Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.

Раздел 8. Связка «ведение + финт + удар» (12 часов)

Теория: Техника, связка «ведение + финт + удар».

Практика: Введение и финты. Удар ногой. Отбор мяча. Итоговая контрольная игра.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Школа юных футболистов»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Месяц, число и время проведения занятий определяются конкретным периодом организации и проведения профильных интенсивных смен (периодов реализации дополнительной общеразвивающей программы)				12 часов, в том числе:	Ведение и финты		Контрольная игра
1.1				Теория	1	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Аудитория	
1.2				Практическое занятие	9	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1	Футбольное поле	
1.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства обучающегося	
1.4				Самостоятельная работа	1	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
2					12 часов, в том числе:	Отбор мяча		Контрольная игра
2.1				Теория	1	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2.2				Практическое занятие	9	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Футбольное поле	
2.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле	
2.4				Самостоятельная работа	1	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
3					12 часов, в том числе:	Перемещения без мяча		Контрольная игра
3.1				Теория	1	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Аудитория	
3.2				Практическое занятие	9	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Футбольное поле	
3.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле	
3.4				Самостоятельная работа	1	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
4					12 часов, в	Передача мяча		Контрольная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					том числе:			игра
4.1				Теория	1	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Аудитория	
				Практическое занятие	9	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Футбольное поле	
4.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле	
4.4				Самостоятельная работа	1	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
5					12 часов, в том числе:	Остановка мяча		Контрольная игра
5.1				Теория	1	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Футбольное поле	
5.2				Практическое занятие	9	Остановка мяча. Передача мяча.	Футбольное поле	
5.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле обучающегося	
5.4				Самостоятельная	1	Выполнение тренировочных заданий	Место жительства	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				работа		по теме	обучающегося	
6					12 часов, в том числе:	Удар ногой		Контрольная игра
6.1				Теория	1	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Аудитория	
6.2				Практическое занятие	9	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Футбольное поле	
6.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле	
6.4				Самостоятельная работа	1	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
7					12 часов, в том числе:	Игра головой		Контрольная игра
7.1				Теория	1	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Аудитория	
7.2				Практическое занятие	9	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Футбольное поле	
7.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле	
7.4				Самостоятельная	1	Выполнение тренировочных заданий	Место жительства	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				работа		по теме	обучающегося	
8					12 часов, в том числе:	Связка «ведение + финт + удар»		Контрольная игра, итоговая контрольная игра
8.1				Теория	1	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Аудитория	
8.2				Практическое занятие	9	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча. Товарищеский турнир.	Футбольное поле	
8.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле	
8.4				Самостоятельная работа	1	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных учебных помещений	Форма проведения занятий	Оборудование, перечень технических, графических средств и материалов, программное обеспечение
Учебная аудитория	Теоретическое, практическое занятие, консультация	Доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, компьютер для демонстрации презентаций и трансляции занятия, принтер, мультимедийный проектор.
Футбольное поле	Учебно-тренировочное занятие, товарищеский турнир (зачет).	Мячи, стойки, конусы, манишки, фишки.

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренер-преподаватель должен владеть методами развития когнитивной деятельности обучающихся, приёмами работы в группе с неровным уровнем обучающихся.

Теоретическое и методическое обучение строится на основе, методических материалов, в т.ч. презентации по всем темам курса, тренировочные задания, подборки различных эпизодов из контрольных игр, подборки игровых эпизодов из практики учебно-тренировочных занятий.

Консультации проводятся по запросу обучающегося в случае возникновения трудностей с выполнением самостоятельной работы.

6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197-ФЗ // Российская газета от 31.12.2001, № 256.
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».
5. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
6. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
7. Приказ Минтруда России от 29.10.2015 № 798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
10. Приказ Минтруда России от 17.12.2015 № 1025н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования».
11. Приказ Минтруда России от 18.02.2016 № 73н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению».
12. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации разработаны во исполнение пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приложение

Оценка результатов тестирования физической подготовленности футболистов 11-12 лет

на дополнительную общеразвивающую программу

«Школа юных футболистов»

Тест	Качество	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 м	Стартовая скорость	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97	2,98-3,01	3,02-3,05
30 м	Дистанционная скорость	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54	5,55-5,63	5,64-5,72
3 x 15	Скоростная выносливость	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09	12,10-12,29	12,30-12,49
Прыжок	Динамическая сила ног	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166	165-161	160-156

Оценка результатов тестирования физической подготовленности футболистов 13-14 лет

на дополнительную общеразвивающую программу

«Школа юных футболистов»

Тест	Качество	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15 м	Стартовая скорость	2,53-2,59	2,60-2,65	2,66-2,69	2,70-2,73	2,74-2,77	2,78-2,81	2,82-2,85	2,86-2,89	2,90-2,93	2,94-2,97
30 м	Дистанционная скорость	4,65-4,75	4,76-4,85	4,86-4,93	4,94-5,00	5,01-5,10	5,11-5,18	5,19-5,27	5,28-5,36	5,37-5,45	5,46-5,54
3 x 15	Скоростная выносливость	10,00-10,29	10,30-10,49	10,50-10,69	10,70-10,89	10,90-11,09	11,10-11,29	11,30-11,49	11,50-11,69	11,70-11,89	11,90-12,09
Прыжок	Динамическая сила ног	215-211	210-206	205-201	200-196	195-191	190-186	185-181	180-176	175-171	170-166

