Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

« Детско - юношеская спортивная школа» муниципального образования

«Барышский район» Ульяновской области

Рассмотрено на педагогическом УТВЕРЖДАЮ

Совете МБУ ДО ДЮСШ Директор МБУ ДО ДЮСШ

МО «Барышский район» МО «Барышский район»

Протокол №4 от 27.05.2022г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н.Афанасьева

от 02.06.2022г.№ 101

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММАБЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«БАРЫШСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПО ФУТБОЛУ**

**(базовый уровень)**

Спортивно-оздоровительная группа 4 часа

Возраст учащихся 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Лёвин Владимир Олегович

г.Барыш 2022

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел 1 | Пояснительная записка |  |
| 1.1. | Общие положения……………………………………………………………. | 3 |
| 1.2. | Организационно-методические указания ………………………………… | 4 |
| 1.3. | Дата начала и окончания реализации программы .…………… | 4 |
| 1.4.  1.5.  1.6.  1.7. | Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей Программе..  Основные формы занятий в ДЮСШ………………………………………...  Методы организации и проведения образовательного процесса…………  Планируемые результаты личностные, предметные, метапредметные | 4  5  5 |
| Раздел 2 | Учебный план………………………………………………………… 6 | 4 |
| 2.1. | Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч)…………………............................................................................................7 |  |
| 2.2. | План-схема годичного цикла подготовки ……………………………….8-10 |  |
| Раздел3. | Методическая часть |  |
| 3.1.  3.2.  3.3.  3.4.  3.5.  3.6.  3.7. | Теория и методика физической культуры и спорта ………………………..  Общая физическая подготовка……………………………………………..  Специальная физическая подготовка………………………………………  Техническая подготовка…………………………………………………….  Тактическая подготовка……………………………………………………  Воспитательная работа……………………………………………………  Требования техники безопасности в процессе реализации Программы…. | 12  12  13  15  16  16  19 |
| Раздел4. | Система контроля ………………………..………………………………...… | 19 |
| 4.1.  4.2. | Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.  Требования к педагогическим кадрам ДЮСШ ……..………………............ | 19  20 |
| Раздел5. | Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы………………………………………………………………….. 21 |  |
| Раздел6. | Список литературы |  |
| 6.1. | Список литературных источников………………………………………...… | 22 |
|  |  | 23 |

**Раздел 1. Пояснительная записка**

* 1. **Общие положения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ульяновской области (далее ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» Глава 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, Статья75. Дополнительное образование детей и взрослых, приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ,приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность**общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Основная функция программы – физическое развитие.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию учащихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

**Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки футболистов.

**1.2. Организационно-методические указания.**

Занятия по футболу, предусмотренные Программой начинаются с 6 лет. После окончания курса обучения по данной Программе учащиеся, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

**1.3. Дата начала и окончания реализации программы 01.09.2022-31.05.2023г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Год обучения | Группы | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Минимальное количество учебных часов | Годовая нагрузка, ч |
| Дети с  6 – 18 лет | 1 год | спортивно-оздоровительная группа | 15 | 15-20 | 4 | 216  144 |

**1.4. Специфика обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.**

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Основными направлениями деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини- футбол;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца  и документа, удостоверяющего личность.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);

- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья учащихся;

- стабильность состава учащихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие учащихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

**1.5. Основные** **формы  занятий в ДЮСШ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Урочная форма:  - групповое занятие;  - теоретическое занятие;  - товарищеская игра. | Внеурочная:  - соревнование;  - домашнее задание. |

**1.6. Методы организации и проведения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Словесные методы:*  · Описание;  · объяснение;  · рассказ;  · разбор;  · указание;  · команды и распоряжения;  · подсчёт. | *Наглядные методы:*  · показ упражнений и техники футбольных приёмов  · использование учебных наглядных пособий  · видиофильмы, DVD, слайды  · жестикуляции. | *Практические методы:*  · метод упражнений;  · метод разучивания по частям;  · метод разучивания в целом;  · соревновательный метод;  · игровой метод;  · непосредственная помощь тренера-преподавателя. |

Основные средства обучения:

· упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;

· общефизические упражнения;

· специальные физические упражнения;

· игровая практика.

**1.7. Планируемые результаты личностные, предметные, метапредметные**

**Личностные результаты:**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел 2. Учебный план**

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер - преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно - воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Тренер - преподаватель ведет отчетность в установленном порядке / по модулям

**модуль 1** ( сентябрь – декабрь, 64 часа) , **модуль 2** ( январь – май, 80 часов)

**2.1. Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч)/ по модулям /**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Количество часов ( 4 ч/ неделю) | Сентябрь-декабрь  **Модуль 1** | Январь- май  **Модуль2** | Форма контроля |
| Теоретическая подготовка | 9 | 4 | 5 | фронтальный |
| Общая физическая подготовка | 46 | 16 | 30 | Индивидуальный групповой |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 5 | 5 | Индивидуальный групповой |
| Техническая подготовка | 47 | 24 | 23 | Индивидуальный групповой |
| Тактическая подготовка | 10 | 5 | 5 | Индивидуальный групповой |
| Игровая подготовка | 22 | 10 | 12 | Индивидуальный групповой |
| Соревновательная подготовка | - | - | - | Индивидуальный групповой |
| Общее количество часов | **144** | **64** | **80** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов, модулей, тем** | **Всего часов** | **Лекции** | **Самостоятельная работа** | **Кол-во часов контроля** | **Тип контроля** |
| 1 | **Педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта** | 29 | 7 | 21 | 1 | Тест |
| 2 | **Футбол как вид спорта, его особенности** | 23 | 5 | 17 | 1 | Тест |
| 3 | **Организация учебно-тренировочного процесса в футболе** | 26 | 6 | 19 | 1 | Тест |
| 4 | **Физическая подготовка футболистов** | 27 | 6 | 20 | 1 | Тест |
| 5 | **Обучение технике и тактике в футболе** | 37 | 9 | 27 | 1 | Тест |
| 6 | **Итоговая аттестация** | 2 |  |  | 2 | Итоговый тест |
|  | **Итого часов** | 144 |  |  |  |  |

**3. Содержание программы**

**План-схема годичного цикла подготовки.**

Построение годичного цикла подготовки футболистов в ДЮСШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению про­граммного материала по эта­пам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по меся­цам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполага­ет незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

**Раздел 3. Методическая часть**

**3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

Темы:

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для учащихся.

2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физический культура, как средство всестороннего развития личности; ДЮСШ - её задачи и содержание деятельности).

3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.

4. Основы техники и тактики игры в футбол.

5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.

6. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)

7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правит личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.

8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.

9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

**3.2**. ***Общая физическая подготовка.***

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения**.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну но два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевою пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, 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. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) ив движении. Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками н ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, 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: «Гонка мячей», « Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

**3.3. Специальная физическая подготовка**

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» ит.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения 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 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, 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).

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3) 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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры тина «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

**3.4. Техническая подготовка.**

Техника передвижении:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении покатящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

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

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

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стоны катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперники.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партеров 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 в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия 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: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

**3.5.** **Тактическая подготовка.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения**.**

Групповые действия*.*Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия*.*Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты**.**

Индивидуальные действия*.*Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия*.*Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

  Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**3.6. Воспитательная работа**

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у учащихся патриотизма;

- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;

- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;

- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;

- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;

- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ;

- пропаганды традиций отечественного спорта;

- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;

- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;

- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

· связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

· воспитание в коллективе;

· единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

· сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

· учёт индивидуальных особенностей каждого;

· систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

· единство слова и дела в жизни спортивной группы;

· сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2.Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

· общее руководство группой (капитан команды);

· контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;

· проверка личной гигиены и экипировки;

· новости из жизни спорта и футбола в частности;

· разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

· культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

**3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Обеспечение безопасности учащихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для учащихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

**Контроль и оценка результатов**

Контроль и оценка результатов осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты  (основные умения, усвоенные знания) | Основные показатели  оценки результата |
| 1. Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. | - правильность последовательности поэтапного выполнения действий во время занятий; |
| 2.  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | - определение ответственности за результаты своей работы;  - правильность осуществления самостоятельного текущего контроля. |
| 3. Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей. | Воспитание у учащихся интересов и привычки к систематическим самостоятельным занятиям физ.культурой. |

**4.Календарный учебный график**

**Спортивно-оздоровительного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки,  содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок  **Модуль 1** **Модуль2** | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.Теоретические занятия | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. ОФП | 45 | 4 | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 3. СФП | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4.Техническая подготовка | 43 | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 4 | 1 | 5 | 6 |
| 5.Тактическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 3 |
| 6.Игровая подготовка. Учебные игры. | 26 |  | 1 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 |
| Всего часов: | **144** | **12** | **13** | **17** | **22** | **16** | **17** | **12** | **15** | **20** |

**3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Обеспечение безопасности учащихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

**Раздел 4. Система контроля**

**4.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.**

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,

- текущий,

- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние учащихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние учащихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;

Результатом реализации Программы является владение учащимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на спортивно – оздоровительном этапе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**4.2 Требования к педагогическим кадрам ДЮСШ.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**Раздел 5. Условия реализации программы**

**5.1.Материально-технические условия для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 48х24м;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач;

Футбольные ворота.

Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).

Гимнастические маты.

Шведская стенка.

Секундомер

Звуковая и видеоаппаратура

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

**5.2. Информационно- методические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Дидактические материалы

**Раздел 6.**

**6.1 Список литературы для педагога.**

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко *« Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»*Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.

2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер *« Подготовка футболистов»*Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г

3. Н.В. Зимкин *« Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте»*Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.

4. В.Ю. Верхошанский *« Основы специальной соловой подготовки в спорте»* Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.

5. А.О. Романов « Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.

М.Г. Каменцер *« Спортшкола в школе».* Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.

6. С.Н. Андреев *«Играй в мини- футбол»*Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.

К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо *« Техническая и тактическая подготовка футболистов»* Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.

7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина *« Юный футболист»* Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.

8. А. Исаев, Ю. Лукашин. *« Футбол»*Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.

9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР *«Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва*Изд – во: Москва 1977 г.

10. Г.С. Зонин *«Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки»* Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.

11. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези *«Обучение системе игры 4-3-3»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.