Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского городского округа имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30 августа 2023г
Протокол № 1

Утверждаю
И.о. директора
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака»
_____ Е.А.Головин
Приказ № 109-ОД от 30.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Должиков Юрий Михайлович,
тренер-преподаватель

г. Новый Оскол, 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....3
2. Учебный план.....6
3. Методическая часть программы.....9
4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы 17
5. Планируемые результаты освоения образовательной программы……20
6. Система оценки результатов освоения образовательной программы….. 21
7. Перечень информационного обеспечения…….....22
Приложения 24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» (далее – Программа) для учащихся групп без уровня сложности разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628- р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- локальные нормативные акты МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака».

Цель программы: повышение двигательной активности детей школьного возраста, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол, формирование всесторонне развитой личности обучающихся.

Задачи программы:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом, овладение основами игры в футбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация досуга обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;

- адаптация обучающихся к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

Характеристика вида спорта «футбол»

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категории населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель формирование основ физической и духовной культуры личности.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же

время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно- силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — командная игра, в которой исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этих игроков взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Новизной программы является применение на каждом тренировочном занятии соревновательных и игровых упражнений. Программа предусматривает возможность освоения теоретических знаний через дистанционное обучение с применением электронных образовательных ресурсов.

Срок освоения программы – 3 года. Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы ежегодно составляет 39 учебных недель, 234 часа в год, 6 часов в неделю.

Наполняемость групп: 15-30 человек.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющих интерес к занятиям футболом. Содержание занятий строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

Периодичность занятий – рекомендуется 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и

отдыха, проводится динамическая пауза.

Возраст обучающихся на который рассчитана образовательная программа:

- 1 год обучения - от 7 до 14 лет,
- 2 год обучения – от 8 до 15 лет,
- 3 год обучения – от 9 до 17 лет.

Требования к отбору для зачисления на обучение не предъявляются.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий 1 год обучения

1.	**Теоретическая подготовка**	8
2.	**Практические занятия:**	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Тактическая подготовка	24
2.5	Учебные и тренировочные игры	20
2.6	Соревнования	8
2.7	Инструкторская и судейская практика	-
2.8	Промежуточная аттестация	2
	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Календарный учебный график
1 год обучения

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2. Общефизическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40
3. Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
4. Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116
5. Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24
6. Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	2	3	20
7. Соревнования		2			2		2		2	8
8. Промежуточная аттестация									2	2
Всего:	23	28	24	26	27	26	26	25	29	234

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий
2 год обучения

1.	**Теоретическая подготовка**	8
2.	**Практические занятия:**	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Тактическая подготовка	24
2.5	Учебные и тренировочные игры	20
2.6	Соревнования	8
2.7	Инструкторская и судейская практика	-
2.8	Промежуточная аттестация	2
	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Календарный учебный график

2 год обучения

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2. Общефизическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40
3. Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
4. Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116
5. Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24
6. Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	2	3	20
7. Соревнования		2			2		2		2	8
8. Промежуточная аттестация									2	2
Всего:	23	28	24	26	27	26	26	25	29	234

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий
3 год обучения

1.	**Теоретическая подготовка**	8
2.	**Практические занятия:**	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Тактическая подготовка	24
2.5	Учебные и тренировочные игры	20
2.6	Соревнования	8
2.7	Инструкторская и судейская практика	-
2.8	Промежуточная аттестация	2
	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Календарный учебный график
3 год обучения

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2. Общефизическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40
3. Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
4. Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116
5. Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24
6. Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	2	3	20
7. Соревнования		2			2		2		2	8
8. Промежуточная аттестация									2	2
Всего:	23	28	24	26	27	26	26	25	29	234

3. Методическая часть программы

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данного раздела программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам футбола и другим разделам теоретической подготовки. По окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Теоретическая подготовка 1года обучения

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Возникновение игры в футбол. Футбол - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы техники изучаемых приемов игры.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях футболом, нормы поведения на улице и в школе.
– Основные правила игры в футбол.
– Оборудование и инвентарь.

Теоретическая подготовка 2 года обучения

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Футбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (футболом).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

- Техника - основа спортивного мастерства футболиста. Характеристика изучаемых приемов.

- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

- Значение спортивных соревнований. Техника безопасности занятий футболом.

Теоретическая подготовка 3 года обучения

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.

- Футбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

- Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде.

- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

- Техника-основа спортивного мастерства футболиста. Характеристика изучаемых приемов.

- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

- Значение спортивных соревнований.

Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий футболом.

Общая физическая подготовка 1-3 годы обучения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине

плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Специальная физическая подготовка1-3 годы обучения

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800 м. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Техническая подготовка 1-3 годы обучения

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

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

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2.Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

3. Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

5. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

6. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

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

9. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

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

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка1-3 годы обучения

Тактика нападения.

1.Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2.Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3.Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

1.Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

2.Групповые действия.

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

3.Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при

стандартных положениях.

Интегральная подготовка

Цель интегральной подготовки в футболе - дать занимающимся футболом те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной деятельности в соревновательной деятельности юных футболистов. Она включает два взаимосвязанных раздела - теоретическую подготовку, обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, а также развитие у юных футболистов специальных способностей.

Воспитательная работа

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума.

Цели воспитательной работы:

1.Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2.Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1.Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;

- спортивно-массовые мероприятия.

Гражданско-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель гражданско-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих основ личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах.

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Трудовое воспитание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Работа с родителями. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Спортивно-массовые мероприятия. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Примерный план воспитательной работы тренера-преподавателя представлен в приложении 3.

4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов и занятий в неделю представлены в таблице.

Продолжительность обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)	Число и продолжительность тренировочных занятия в день
1 год обучения	234	6	3	7-14	25-30	2 по 45 мин.
2 год обучения	234	6	3	8-15	25-30	2 по 45 мин.
3 год обучения	234	6	3	9-17	25-30	2 по 45 мин.

Формы обучения по образовательной программе - очная; с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (в случае необходимости перехода на дистанционное обучение)

Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- контрольные испытания.

Средства обучения

Оборудование и спортивный инвентарь

Спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием и инвентарём:
футбольные ворота
футбольные мячи
стойки футбольные
скакалки
мячи волейбольные

фишки переносные
мячи для футзала
манишки

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения
Компьютер
Диски, флешкарты с записями музыки, видеоматериалов, спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Основная часть. После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры

следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе футбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:

- знать основы физической культуры и спорта в России, особенности зарождения, истории футбола в России и за рубежом;
- знать основы личной гигиены;
- знать правила игры в футбол, терминологию футбола;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники футбола: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:

- знать об особенностях стиля игры знаменитых футболистов;
- знать причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- знать правила и способы оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- знать физиологические основы спортивной тренировки;
- знать основы судейства;

- владеть различными приемами владения мячом,

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- приобрести организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны:

- знать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена, понятия врачебного контроля и самоконтроля;

- знать физиологические основы спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки;

- приобрести углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;

- уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;

- иметь навыки индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыки выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите;

- применять индивидуальные действия как в атаке, так и в обороне;

- владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта «футбол», формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля, освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

6.Система оценки результатов освоения образовательной программы

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеразвивающую программу, в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными формами текущего контроля могут быть:
- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные нормативы по физической подготовке.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения. Аттестация проводится в рамках годового учебно-тематического плана дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта и согласно расписанию занятий. Аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта.

Оценочные материалы реализации образовательной программы, представлены в приложении 2.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия;
4. Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
5. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
10. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмухаметов. —Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2014.-73с.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство просвещения России - https://edu.gov.ru/
2. Портал центра образовательных ресурсов - http://fcior.edu.ru/
3. Министерство спорта РФ - https://www.minsport.gov.ru/
4. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
5. Российский футбольный союз - ihf.info https://rfs.ru

Приложение 1

Календарный учебный график

Срок обучения: 39 учебных недель, с сентября по май. Начало учебного года 01 сентября Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников, с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия										
2. Общефизическая подготовка										
3. Специальная физическая подготовка										
4. Техническая подготовка										
5. Тактическая подготовка										
6. Учебные и тренировочные игры										
7. Соревнования										
8. Промежуточная аттестация										
Всего:										

Приложение 2

Оценочные материалы
реализации образовательной программы

Нормативы по физической подготовке

№ п/п	Упражнения	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30м (сек)	6.9	5.9	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4
2.	Челночный бег 3*10 м (сек)	10.0	9.3	9.0	8.7	8.5	8.3	8.0	7.9	7.5
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	130	150	160	180	200	215	225	240
4.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	7.6	7.2	6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2
5.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	-	10	15	20	25	30	35	40

Методика выполнения двигательных заданий
при проведении мониторинга физической подготовленности учащихся

Бег 30 м

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 30м

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с

точностью до 0,1с.

Прыжки в длину с места

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы

Кол-во баллов	Требования по практической подготовке	Результат
от 100 до 75%	Освоил в полном объёме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объёме
От 74 до 50%	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
менее 50%	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Приложение 3

Примерный план воспитательной работы тренера-преподавателя

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Духовно-нравственное	1.Беседа «Состояние и развитие спорта в России» 2. Всемирный день здоровья 3. Беседа «Моральный кодекс спортсмена» 4. Участия в городских мероприятиях, посвященных Дню защиты детей.		
2	Гражданско-патриотическое	1. Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Победы. 2. Беседы «Люблю свой край родной». 3. Участие в мероприятиях, посвященных Дню России. Беседы «Быть полезным своей стране»		
3	Трудовое	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.		
4	Эстетическое	1. Просмотр документальных и художественных фильмов об известных спортсменах 2.Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
5	Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа по правилам безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте «Дорога в ДЮСШ и домой»		

		2.Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 3.Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время. Меры предосторожности и правила поведения на льду 4. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» 5. Беседа по правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке. 6. Беседа «Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта» 7. Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время 8. Беседа по правилам поведения в случае террористической опасности и пи обстреле.		
6	Работа с одарёнными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся		
7	Работа с родителями	1. Проведение родительских собраний. 2. Индивидуальные беседы с родителями		

8	Спортивно-массовые мероприятия	1. Культурно - досуговые мероприятия в группах. 2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период осенних каникул (по отдельно составленному плану) 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период зимних каникул (по отдельно составленному плану) 4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период весенних каникул (по отдельно составленному плану)		