

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
протокол № 3 от «25» марта 2021 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
А.И. Черепня
«25» марта 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРОВОМУ ВИДУ
СПОРТА «ФУТБОЛ» В СЕТЕВОЙ ФОРМЕ**

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Уровень программы – ознакомительный, базовый
Срок реализации программы: 2 года
Объем программы – 276 часов
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Форма обучения: очная, дистанционная, в сетевой форме
ID-номер программы в АИС «Навигатор» - 30627

Авторы-составители:
Федотова Наталия Геннадьевна,
заместитель директора по УВР;
Ерохин Дмитрий Анатольевич –
тренер-преподаватель,
высшей квалификационной категории

ст. Старощербиновская
2021 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по виду спорта «Футбол» в сетевой форме

Проект составлен и внесен:

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская



Н.Г. Федотова

Проект согласован:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа № 5
имени Героя Советского Союза
Ивана Петровича Рыбина
муниципального образования
Щербиновский район
станция Старощербиновская



А.А. Порохова

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа № 6
имени Александра Александровича
Шукалова муниципального образования
Щербиновский район село Екатериновка



В.Н. Желтушко

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждение
средняя общеобразовательная школа
№ 9 имени Героя Советского Союза
Ивана Федосеевича Лубянецкого
муниципального образования Щербинов-
ский район станция НовоЩербиновская



С.Н. Лобас

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждение
средняя общеобразовательная школа
№ 11 имени Георгия Капитоновича
Кухаренко муниципального образования

Щербиновский район село Шабельское
Директор муниципального бюджетного
учреждения муниципального образования
Щербиновский район «Центр физкультур-
но-массовой и спортивной работы с насе-
лением»



Л.В. Колесникова



А.В. Гарькавый

Директор муниципального бюджетного
учреждения муниципального образова-
ния Щербиновский район спортивная
школа «Энергия»



С.А. Шаталов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки футболистов для групп, осваивающих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19 сентября 2017 года № 66 (7).

5. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», в редакции протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3.

7. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года № 5.

8. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).

11. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.

12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

Программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «футбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Особое внимание в Программе уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки футболистов.

Характеристика вида спорта «Футбол»

Футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи паса, чётких действий вратаря, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческие установки, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» способствуют повышению самооценки.

Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы. При традиционности направления деятельности, в программе используется чередование форм организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

Особенность:

Программа реализуется в соответствии с утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол. Особенность заключается в том, что постановка образовательных задач, построение учебно-тематического плана, содержание занятий их видов, форм, строится с учетом применения дистанционных технологий, инструментария электронного обучения.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Футбол» заключается в сетевой форме реализации программы, которая предполагает, что для достижения цели, задач программы используются ресурсы образовательных организаций, а так же организаций – партнеров.

Особое внимание уделяется практическим занятиям с участием социальных партнеров и отработке полученных умений и навыков в соревнованиях по футболу.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Адресат Программы:

В группы, реализующие общеобразовательные общеразвивающие программы, зачисляются все желающие, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей). В группы зачисляются все желающие дети и подростки от 6 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей).

Наполняемость в группах от 15-20 человек.

Успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется итоговой аттестацией.

Уровень программы, объем и сроки

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение, в отличие от школьного курса, более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Объем Программы - 236 часов.

Срок освоения программы - 2 года.

Уровень программы – ознакомительный, базовый.

Форма обучения и режим:

Форма обучения – комбинированная:

- очная – контактная;

дистанционная – при особых условиях: карантина или в индивидуальных случаях заболевания учащихся.

Режимы тренировочной работы.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директора, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом их возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм.

В группах спортивно-оздоровительного этапа тренировочные занятия не превышают 2-х академических часов в неделю - (3-4 раза в неделю) для обучающихся младшего возраста, для обучающихся старшего и среднего возраста 2-3 академических часов- (3-2 раза в неделю).

Продолжительность занятий:

для групп младшего возраста – 45, 90 мин.; для групп старшего школьного возраста – 90, 135 мин.

Особенность организации образовательного процесса:

Программа реализуется по одной из моделей **сетевого взаимодействия**. по сколько совместно используются: материально-технические ресурсы, спортивное оборудование, составы групп образовательных учреждений.

- 1) МБОУ СОШ № 5 ст. Старощербиновская;
- 2) МАОУ СОШ № 6 с.Екатериновка;
- 3) МБОУ СОШ № 9 ст. Новощербиновская;
- 4) МБОУ СОШ № 11 с.Шабельское;
- 5) МБУ «ФКЦ»;
- 6) МБУ МОЩР СШ «Энергия».

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель: Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий футболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить основным техническим приемам футбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (футбол);
- обучить основным тактическим приёмам футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить пользоваться компьютером

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал даётся в трёх разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории футбола, основы личной гигиены, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

3.1. Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема теоретической подготовки	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История возникновения и развития футбола. Появление и развитие футбола в России. Достижения российских футболистов на международной арене	1
3.	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	1
4.	Правила техники безопасности во время тренировочного процесса. Профилактика травматизма	1
5.	Правила соревнований по футболу. Ознакомление с правилами соревнований	1
6.	Оборудование и инвентарь при занятиях футболом	1
	ИТОГО	6

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. История возникновения и развития футбола. Появление и развитие футбола в России. Достижения российских футболистов на международной арене. Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни».
3. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.
Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
4. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса. Профилактика травматизма.
5. Правила соревнований по футболу. Ознакомление с правилами соревнований.
6. Оборудование и инвентарь при занятиях футболом.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание 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; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

1. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 – 4 кг).

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

2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

4. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч, баскетбол.

6. ПЛАВАНИЕ

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп занимающихся)

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу обучающихся) с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедер).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений, лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 – 180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5 – 12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

3.4. Основы технической и тактической подготовки

Для групп спортивно-оздоровительного этапа

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущегося партнеру.

Удары по мячу головой.

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

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

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты).

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

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

Техника игры вратаря

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков (5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основными тактическими действиями в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

Тактика вратаря

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

3.5. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Техника игры в нападении и защите. Техника игры вратаря в защите.

3.6. Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера - преподавателя и судьи.

4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей обучающихся, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

Результат программы:

1. Общее оздоровление и укрепление здоровья учащихся.
2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников.

3. Формирование здорового образа жизни детей.
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, спортивными играми.
5. Снижение темпа роста негативных социальных явлений в подростковой и молодежной среде.
6. Повышение результативности в игровых видах спорта.
7. Удовлетворенность родителей и детей формами организации свободного времени.
8. Исполнение социального заказа общества на организацию летней оздоровительной кампании.
9. Внедрение новых форм организации летнего отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков.
10. Подготовка учащихся к зональным, краевым соревнованиям по футболу.

К концу обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся

Должны знать:

- гигиенические требования к обучающимся, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития футбола в России и терминологию избранной игры;
- основные правила игры в футбол;
- основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- основные приёмы тактических действий в нападении и в защите;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером-преподавателем и сверстниками.

Должны уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические и тактические действия в игре;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

Мотивационная сфера (интерес)

Формируется интерес к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей образовательной программе для групп спортивно-оздоровительного этапа составляется в соответствии с программой для МБУ ДО ДЮСШ по футболу из расчета 46 недель в учебном году. Распределение часов в учебном плане, осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной общеразвивающей программе. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа (таблица № 1).

Учебный год начинается 1 сентября. МБУ ДО ДЮСШ ст. Старошербиновская осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видео-лекции, семинарские занятия, анкетирование, тестирование и др.). Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин.

В дистанционный режим работы в программе увеличены часы, отведенные на изучение теоретических основ. Тренеры-преподаватели вносят изменения в содержание учебного плана в соответствии с учебным планом, и указывают виды занятий, используемые в условиях электронного обучения (видео-лекции, просмотр лучших матчей, семинарские занятия, др.).

ПФДО – Модуль «Общая физическая и специальная подготовка»:

1 год – 125 часов; 2 год – 125 часов.

Муниципальное задание: 1 год – 151 час; 2 год – 151 час.

Таблица № 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Количество часов в сетевой форме
	этап	СОЭ	
	Год обучения	I - II год	
	Количество часов в неделю	6 час.	
I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

	Введение		
1	Физическая культура и спорт в России	1	
2	История развития футбола	1	
3	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	1	1
4	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1	1
5	Правила соревнований по футболу	1	
6	Оборудование и инвентарь	1	
	ИТОГО часов:	6	2
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	Общая физическая подготовка	110	
2	Специальная физическая подготовка	15	
3	Техническая подготовка	120	
4	Тактическая подготовка	15	
6	Участие в соревнованиях	10	10
	ИТОГО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ	276	12
	Количество тренировок в неделю	3	
	Общее количество тренировок в год	138	

**Годовой учебный план, распределение программного материала
группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы спортивно-оздоровительного этапа					
Спортивно-оздоровительный этап	6-18	15	6	276	Требования программы (приемные)

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 2).

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	1-2 год	%
Общая физическая подготовка(%)	121	44
Специальная физическая подготовка(%)	28	10
Техническая подготовка	69	25
Тактическая, теоретическая подготовка(%)	22	8
Тактико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	18	6,5
Участие в соревнованиях, судейская практика (%)	18	6,5

5.1. Календарный учебный график

В рамках реализации Программы директором организации утверждается календарный учебный график группы спортивно-оздоровительного этапа (таблица № 3).

Таблица № 3

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1							6
11.	Практическая подготовка	23	23	23	23	27	27	26	28	28	26	-	16	270
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11		4	110
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1		-	15
3	Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11		11	120
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1		-	15
5	Контрольные игры, соревнования	1	-	-	-	1	1	-	2	2	2		1	10
6	Промежуточная, итоговая аттестация, контрольные нормативы	Согласно локальному акту организации												
7	Участие в соревнованиях, судейская практика	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий												
	Всего часов:	24	24	24	24	28	28	26	28	28	26	-	16	276

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

(порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективно-го управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближай-

ших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основной формой предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

- ✓ спортивно-оздоровительный этап - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в

соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности футболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Методика выполнения двигательных заданий при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег 30 м с мячом. Все старты с места. Время на возвращение на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при

беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

4. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Контрольные нормативы по технической подготовке

1. Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот с мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег, не более четырех шагов), выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

7.1. Оценочные материалы

Формы оценивания уровня программного материала:

Очная и дистанционная:

- тестирование, анкетирование, контрольные задания для контроля за уровнем освоения учащимися программного материала в очной и дистанционной формах.

Оценка уровня:

- В (высокий) – программный материал усвоен учащимся полностью, учащийся имеет высокие достижения;
- С (средний) – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- НС (ниже среднего) – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства
2	Общая физическая подготовка футболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
4	Основы технической подготовки футболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и

тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

8.1. Рабочие программы

Рабочие программы по предметным областям группы спортивно-оздоровительного этапа разрабатываются тренерами-преподавателями в соответствии с годовым учебным планом, исходя из специфики футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики футбола.

При составлении рабочих программ реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

При составлении рабочей программы предусматриваются:

занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);

участие в соревнованиях, судейская практика;

промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

8.2. Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Алгоритм тренировочного занятия преимуще-

ственно должен иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную (продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия), основную (70-75% общего времени), и заключительную (5-10% времени).

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой. С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения; организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них.

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

8.3. Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение следующих требований:

- участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения;
- соревнования проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнования, сезону, погоде;
- проведение соревнований с использованием исправного инвентаря и оборудования,
- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при плохом самочувствии или при получении травмы участником соревнований прекратить участие в соревнованиях, сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в лечебное учреждение.

В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, одежда футболиста должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является футбольное поле, футбольные ворота, спортивный зал, необходимое оборудование и спортивный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Сетка для переноски мячей	штук	2

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Голдблатт, Дэвид Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 496 с.
2. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа" / С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2020.- 488 с.
3. Жидков, Иван Евро-2008. Все игроки. Все матчи. Все голы / Иван Жидков. - М.: АСТ, Астрель-СПб, 2018. - 268 с.
4. За гранью фолла. - М.: Молодая Гвардия, 2019. - 240 с.
5. Как научиться играть в футбол. - М.: Харвест, 2017. - 573 с.
6. Мелентьев, Валерий Футбольные финты, уловки, трюки / Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018.- 827 с.
7. Симаков, В. И. Футбол. Простые комбинации / В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017.-144с.

8. Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа! -М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО"АСТ", 2015.-208с. с.

9. Футбол. Энциклопедия. В 3 томах (комплект). - М.: Человек, 2017. - 758 с.

10. Чирва, Б. Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 112 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. rushandball.ru;
2. olympic.ru - Олимпийский Комитет России;
3. ihf.info;
4. ru.wikipedia.org;
5. handball.in.ua;
6. sportcom.ru
7. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
8. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
9. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>.
10. Единый национальный портал дополнительного образования детей <http://dop.edu.ru/home>
11. Портал педагога <https://portalpedagoga.ru/> публикации педагогов дополнительного образования.
12. <https://zoom.us/>
13. (RMC.23@ya.ru)

Электронные образовательные площадки:

1. (<https://www.ted.com/talks>)

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видео по футболу | Физкультура fizkult-ura.ru»Видео»football
2. Видео уроки по футболу rculture.ru/sekcii/football/video-urok/
3. Видео обзор и повтор матчей по футболу betfaq.net»video

Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных футбольных команд.