

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»

Принята на заседании
педагогического совета
«08» февраля 2024 г.
Протокол № 2



Утверждаю:

Директор МАУ ДО «СШ №4»

МО Динской район

А.А.Кондрышев

«08» февраля 2024г.

Приказ № 39-о от 08.02.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год (184 часа)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 64620

Механизм финансирования: муниципальное задание

Авторы – составители:

Мартынова Е.Е. инструктор-методист

ст.Новотитаровская

2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	19
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	20
2.1. Календарный учебный график программы	20
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации.....	22
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Методические материалы.....	23
Раздел №3. «Рабочая программа воспитания».....	28
3.1. Цель воспитательной работы	28
3.2. Задачи воспитательной работы	28
3.3. Формы и методы воспитания	29
3.4. Условия воспитания, анализ результатов	30
3.5. Планируемые результаты воспитательной работы.....	30
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	30
Список литературы	33
Список литературы для тренеров-преподавателей.....	33
Список литературы для родителей.....	33
Список литературы для учащихся.....	33

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол» (далее Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре футбол, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Программа разработана МАУДО «СШ №4» МО Динской район на основании следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурно - спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Рыбалева И.А., руководитель Регионального модельного центра дополнительного образования Краснодарского края, 2020 г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.
- Устав МАУДО «СШ №4» МО Динской район
- Иные нормативно-правовые акты регламентирующие вопросы

спортивной подготовки.

Новизна программы. Новизна данной программы состоит в том, что программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться спортивными играми, а именно футболом тем детям, которые еще не начинали проходить в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся от 7 до 18 лет. В группе могут заниматься мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и с различными видами психофизиологических особенностей, с уровнем интеллектуального развития не ниже возрастной нормы. Также могут быть приняты дети, не прошедшие индивидуальный отбор на программы спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Программа реализуется на базовом уровне и рассчитана на 1 год обучения (184 часов) 46 учебных недель с 1 сентября.

Формы обучения. Форма обучения - очная. Форма организации детей на занятии: групповая.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 часа занятий - 45 минут. Перерыв между каждым часом – 10 минут. Всего 4 учебных часа в неделю для каждой группы. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Учащиеся могут быть сформированы группы одного

возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы) в возрасте 7-18 лет. Наполняемость групп от 15 до 20 человек.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, открытые занятия, турниры, соревнования, самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований).

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Особенности зачисления: набор в группу производится по желанию учащихся и их родителей (на основании заявлений о приеме) без предъявления требований к уровню физической подготовки и сдачи приемных нормативов. Зачисление на программу возможно в течении всего учебного периода при наличии свободных мест в группе.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в футболе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

Задачи программы.

Предметные:

- формировать первоначальные знания, умения при игре в футбол;
- получить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, технике безопасности, тактике и технике, правилах игры в футбол;
- обучить основам технических элементов, индивидуальной и командной тактике при игре в футбол;
- формировать практические умения в организации самостоятельных занятиях футболом

Личностные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развить тактическое мышление и умение игры в футбол;
- развить физические и специальные качества;

- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица № 1

Учебный план

№ п/п	Модули образовательной деятельности	Количество часов			Форма аттестации
		всего	практика	теория	
1	Теоретическая подготовка	7		7	опрос
2	Общая физическая подготовка	64	64		тестирование
3	Специальная физическая подготовка	46	46		тестирование
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	31	31		практическая
5	Другие виды спорта и подвижные игры	17	17		практическая
6	Тактическая и психологическая подготовка	17	17		опрос
7	Контрольно-переводные испытания	2	2		практическая
ИТОГО:		184	177	7	

Таблица № 2

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	% от общего количества часов в год
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	35
3	Специальная физическая подготовка	25
4	Техническая подготовка	17
5	Другие виды спорта и подвижные игры	9
6	Тактическая и психологическая подготовка	9
7	Контрольно-переводные испытания	1
ИТОГО:		100

Содержание учебного плана

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта футбол и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

1. Правила игры в футбол

Теоретическая часть. Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры - забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол, параметры которого регламентируются.

2. Понятие техники и тактики игры в футбол.

Теоретическая часть. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы - это средства ведения игры.

Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки и гармонического развития футболистов. Быстрота и надежность, простота и эффективность вот требования сегодняшнего дня к применению техники футбола.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т. е. взаимодействия футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу сданным, конкретным соперником.

Главное в тактике - определение оптимальных средств, способов и форм нападающих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

В футбольной игре тактика и техника тесно переплетаются между собой. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, в какой момент ударить по воротам, игрок использует тактическое мышление, а осуществляя после принятого решения само действия, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника служит средством претворения в действие тактических замыслов игрока. Только отличная техническая подготовка позволяет применить разнообразные тактические действия.

Индивидуальная тактика.

В нападении - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, пойти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом.

Успех в обороне во многом зависит от того, насколько защитник правильно выбирает место по отношению к опекаемому игроку в конкретной ситуации.

Групповая тактика.

Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, штрафной удар, удар от ворот) обычно имеет варианты. Например - подача мяча в штрафную и второй вариант - розыгрыш углового удара.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т. д.

Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлены на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия трех и более игроков относятся специально организованные противодействия (страховка, построение "стенки", создание искусственного положения "вне игры" и действия с участием вратаря).

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникающих в конкретной игровой ситуации. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, отсутствует возможность для распределения игроков.

Командная тактика в нападение включает быстрое нападение - в течение одной-трех передач организуется атака или ответная атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию.

3. Предупреждение травматизма

Теоретическая часть.

Общие требования безопасности:

К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

4. Разновидности футбола

Теоретическая часть.

Футбол чрезвычайно популярен среди населения всего Земного шара. Тысячи мальчиков и уже вполне взрослых мужчин, а порой даже и женщины любят погонять мяч на футбольном поле. А уж ряды поклонников этого спорта насчитывают миллионы человек. Но мало кто знает, что у классического футбола есть масса разновидностей.

Пляжный футбол

Эта игра была придумана в Бразилии. Своеобразное поле из песка предполагает и свою технику игры. По сыпучей поверхности мяч не катится, поэтому футболисты должны обладать определенными навыками владения мяча в таких условиях. С 2005 года пляжный футбол вошел в состав международных соревнований. Бразильцы, конечно, долго были лидерами. Но вот в последних чемпионатах их потеснила российская команда.

Мини-футбол

Бразильцы искренне любили и любят все, что связано с футболом. Поэтому они неустанно творчески развивали этот вид спорта. Кроме пляжной разновидности их детищем является и мини-футбол. В этой игре все минимализировано: площадь поля, размер мяча и даже количество игроков в команде уменьшено до четырех. В отличие от обычного футбола, эта игра проходит в помещении на паркетном полу. Так как футболистов в команде мало, они должны обладать одновременно умениями нападающего и защитника.

Модуль 2. Общая физическая подготовка

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные

занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной

выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее. Мышцы ног-приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное

сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче; обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Модуль 4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)

Теоретическая часть. Практическая часть.

Основная задача формирования технико-тактической подготовки сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемых технико-

тактических приёмах. Овладение основами технико-тактических приемов осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приёмов в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении технико-тактическим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Техника владения мячом.

Включает в себя: ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу, удары по движущемуся мячу, удары после приема мяча, удары в затрудненных условиях, удары в реальной игре. Ведение мяча-это прием в спорте, позволяющий игроку двигаться с мячом по площадке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте - отдых между подходами 5-7 мин.
2. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх - 2-3 серии по 5- 7 раз.
3. Различные прыжки со скакалкой - до 120 прыжков.
4. Упражнение выполняется сериями по 10-20 раз в подходе
5. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
6. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
7. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка»)- 2-3 серии по 6-10 прыжков.
8. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Бег и прыжковые упражнения с отягощениями. Абсолютно различные вариации серий и повторений.
2. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. 5-6 прямых по 15-20 м
3. Подскоки вверх, двигаясь по кругу, поддерживая высоту прыжка.
4. Бег с ускорением на 30-40 м
5. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м
6. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

Техника передвижения и передачи мяча.

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в

прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки обучающиеся осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Каждому футболисту необходимо знать и применять следующие основные правила передачи мяча:

1. Не уверен - не отдавай. Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы передача дошла до адресата. В 95% случаев при потере мяча виновен пасующий.
2. Передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет мяч, его техническую оснащенность, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.
3. Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации.
4. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность и за удобство обработки мяча.
5. Игрок должен иметь свои «фирменные» передачи, доведенные им до совершенства.
6. Небрежность при тренировке передач недопустима.
7. Работа над передачами, хорошее средство для общей и специальной физической подготовки.

Упражнения для освоения техники остановок передач мяча

Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

1. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
2. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
3. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
4. Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.

5. Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у обучающихся длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в футболе - важнейшая часть этой игры. Её выполняет игрок во время бега за счёт ударов по мячу. Ведение мяча игроком в футболе в основном возможно двумя приёмами: ногой, головой.

Мяч должен находиться в поле зрения футболиста. Также он видит игроков своей команды и соперников - это позволяет ему оценивать ситуацию на поле и вовремя сделать удар по мячу. В основном, делается удар на расстояние около 10 м. Самостоятельное ведение мяча эффективно тогда, когда нет свободного пространства или когда передача мяча партнерам невозможна. Во всех остальных ситуациях важен дух командной игры.

Упражнения для совершенствования ведения мяча

- «Слалом» - устанавливаются пять ворот, 50 см шириной, на различном расстоянии друг от друга, спортсмен ведет мяч на высокой скорости через все ворота;
- «Муравейник» - на маленькой площади поля собирается группа из 12 человек, которые ведут одной ногой свои футбольные мячи с изменением направления;
- «Повороты» - мяч ведётся по прямой линии, затем игрок поворачивает стопу на 180 градусов и движется так же в противоположную сторону;
- «Салки» - один игрок ведет мяч шаговыми ударными движениями одной и той же ногой в небольшом пространстве, произвольно изменяя траекторию передвижения, другой футболист ведет мяч и старается коснуться его рукой, касание засчитывается при условии контролирования мяча. Затем игроки меняются ролями.

Модуль 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Практическая часть. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры на основе футбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально,

физически).

«Передай пас» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека

- ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу.

«Точно в цель» Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«Светофор» Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде

«красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

Модуль 6. Тактическая и психологическая подготовка

Тактика защиты и нападения.

Тактика защиты и нападения включает в себя тактические действия полевых игроков и вратаря. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Тактика нападения делится на: индивидуальные, групповые, командные действия (быстрый прорыв, позиционное нападение). Тактика защиты делится на: индивидуальные, групповые, командные действия (личная защита, зонная защита, смешанная защита).

Индивидуальная тактика нападения это целенаправленные действия футболиста его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста если его команда владеет мячом уйти из под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно выиграть борьбу с защитниками.

Групповая тактика нападения решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Различают два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Командная тактика нападения это организация коллективных действий всей команды при решении задач возникших в конкретной игровой

ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Индивидуальная тактика защиты. Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий групп игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся закрывание и перехват мяча.

Групповая тактика в защите предусматривает организационное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите страховка, относятся противодействие комбинациям «стенка» и «скрешивание».

Командная тактика защиты. В основе командной игры в обороне лежит организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Упражнения для совершенствования тактики нападения и защиты:

- В часть поля перед штрафной площадью, где находятся нападающие и защитники, с различных мест навешивают, подают мячи. Счет идет на голы, которые забивают нападающие головой, а для защитников «гол» считается в том случае, если после передачи головой они пять раз будут передавать мяч друг другу так, чтобы он не достался противнику.

- Два подающих игрока стоят друг от друга на расстоянии 20-25 м. Между ними в постоянном движении находятся защитник и нападающий. Нападающий всегда должен быть ближе к подающему мяч, а защитник либо рядом, либо за ним. Задача защитника - воспрепятствовать игре нападающего. Подающие игроки время от времени могут передавать мяч друг другу дугообразно. Если нападающий обыграл защитника, он должен попытаться передать мяч второму подающему.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Модуль 7. Контрольно-переводные испытания.

В процессе обучения используются текущий (в виде опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования) виды контроля. Вводный контроль не применяется, так как на программу зачисляются все учащиеся желающие заниматься спортом без учета уровня спортивной подготовки, умений и навыков.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать основные правила игры, владеть начальными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть начальными основами знаний, умений игры в футбол;
- использовать, полученные теоретические сведения о технике безопасности, технике и тактике, правилах игры при практических занятиях футболом;
- иметь представления об организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- уметь применять технические элементы, тактические индивидуальные и командные действия при игре в футбол;

Личностными результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- проявлять дисциплинированность и ответственность;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметными результатами являются:

- применять первоначальные тактические навыки и умения при игре в футбол;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к футболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - футбол, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Таблица № 3

Разделы подготовки		Всего	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка: 1. Правила игры в футбол 2. Понятие техники и тактики игры в футбол. 3. Предупреждение травматизма 4. Разновидности футбола	7	2 2 2 1		Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов и с предметами.	64	32 32		Тестирование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	46		46	Тестирование наблюдения
4	Техническая подготовка: Техника владения мячом Техника передвижения и передачи мяча Техника ведения мяча	31		10 11 10	Тестирование наблюдения
5	Другие виды спорта и подвижные игры: Подвижные игры и эстафеты	17		17	Наблюдение
6	Тактическая и психологическая подготовка Беседы, примеры известных людей, общественная работа	17		17	Опрос, беседа
7	Переводные испытания Динамика роста физических показателей	2		2	Тестирование
	Всего часов на 46 учебных недель	184	7	177	

Таблица № 4

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1						7
2	ОФП	5	5	5	5	5	5	6	6	5	9	8		64
3	СФП	4	4	4	4	4	4	5	6	5	3	3		46
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												

5	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		31
6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		17
7	Тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		17
6	Контрольные испытания									2				2
8	Всего часов	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	15		184

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал для занятий футболом или футбольное поле;
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для футболиста, футболки, майки, шорты, гетры).

Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по Футболу.

1.	Футбольные мячи	20 штук
2.	Ворота с сеткой	2 штуки
3.	Свисток арбитр	2 штуки
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	20 штук

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Футбол» обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Преподавание осуществляют:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду

спорта «Футбол» осуществляет инструктор-методист.

«СШ №4» осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости).

Информационное обеспечение:

использование интернет-ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции футбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в районных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения. Промежуточный контроль проводится в октябре, итоговый в мае месяце.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов: обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на спортивно оздоровительном этапе, и соответствующие возрасту является: перевод на обучение по программе спортивной подготовки в группу начальной подготовки при условии сдачи ими нормативов по ОФП и СФП соответствующим данному уровню.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в конце учебного года с 15 по 30 мая на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по зачетной системе: зачет/не зачет.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов по ОФП в зачет идут результаты пяти тестов, итоговый результат подводится по среднему значению зачет/не зачет.

Комплекс контрольных нормативов по ОФП представлен в таблице 5.

Комплекс контрольных нормативов ОФП

№ П/П	Упражнение	Ед. Из.	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		17-18	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег 30 м	с	7.0	7.2	6.8	7.0	6.6	6.8	6.4	6.6	6.2	6.4	6.0	6.2	5.8_	6.0_
2.	Челночный бег 3х10 м	с	9.0	9.3	8.9	9.2	8.8	9.1	8.7	9.0	8.6	8.9	8.5	8.8	8.4	8.7
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол. раз.	5	2	8	4	10	6	13	8	18	11	20	12	22	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	0	+2	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+4	+7	+5	+8	+6	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	110	105	120	115	130	125	140	135	160	145	170	155	180	165

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Подготовка должна строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитания обучающегося: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение

упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, личностно-ориентированный и дифференцированный подход; метод, направленный на формирование положительной мотивации к обучению (создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, положительный эмоциональный настрой через создание доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества на занятии); объяснительно-иллюстративный и воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Педагогические технологии: индивидуальный подход, коллективной творческой деятельности, проектной деятельности, здоровьесберегающих технологий оказывают положительное влияние на качество усвоения программного материала всеми учащимися.

Формы организации учебного занятия.

Вид занятия: вводное занятие, практическое занятие, диагностическое занятие.

Форма организации занятия: беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие.

Форма организации образовательного процесса: коллективная, групповая, парная.

Требования к результатам освоения программы

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;
- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации

образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

Таблица 6

Примерное планирование тренировочного процесса

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Футбольное поле, спортивный зал, мячи, скакалки	Итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Футбольное поле, спортивный зал, мячи, скакалки	Итоговый тест
4	Тактико-техническая и психологическая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Футбольное поле, спортивный зал, мячи, скакалки	Итоговый тест

Раздел 3 «Рабочая программа воспитания»

3.1. ЦЕЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

3.2. ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-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.

Государственно-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.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в

этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

3.3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе учебно-тренировочного занятия в том числе с участием родителей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации учебно-тренировочного процесса, соревнований, бесед, дней открытых дверей

на базе реализации программы МАУДО «СШ№4» МО Динской район в соответствии с нормами и правилами работы учреждения.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе тренерско-преподавательского наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- развиты навыки юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения ;
- проявление у детей общей культуры личности и активной жизненной позиции, инициативности, самостоятельности и ответственности, а также интереса к здоровому образу жизни;
- приобретен опыт трудолюбия и профессионального самоопределения с учетом возраста;
- вовлечение учащихся к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах;
- ориентирование спортсмена на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества;
- сформировано уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы	в течение года

		спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.	в течении года май февраль сентябрь в течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	
4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
4.1	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	в течение года
4.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни,	в течение года
4.3	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь-ноябрь во время зимних школьных каникул
5.	Связь с семьей		
5.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	1 раз в полугодие
5.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года
5.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса.	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	2 раза в год

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для тренеров-преподавателей:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5 - 9 классов / С.Г. Арзуманов. -М.: Феникс, 2018. -112 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура/ И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.304 С.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта/ Б.Р. Голощапов.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018. - 393 С.
5. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры/ Макеева Вера Степановна. - Москва: ИЛ, 2018. - 315
6. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол/ Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
7. Чернов, С.В. Футбол. Подготовка судей. Учебное пособие/ С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.

Список литературы для родителей:

1. Алачачян, Арменак Не только о футболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.

Список литературы для учащихся

1. Гомельский, В. Как играть в футбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. – 288 С.