ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»** |  | **«Утверждаю»** |
| на заседании |  | Директор МБОУДО «ДЮСШ» ЕР |
| тренерско-педагогического совета |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Климов |
| протокол № «5» |  | приказ № «30.1» |
| от «21» мая 2021 г. |  | от «26» мая 2021 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

ПРОГРАММАПО ФУТБОЛУ

Срок реализации программы: до 3-х лет.

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет.

Автор:

Чеботарев Вячеслав Анатольевич

Тренер-преподаватель

высшей категории

ст. Егорлыкская

2020 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………..…….3

2. Годовой план график……………………………………………………………..…….6

3. Особенности содержания программы………………………..…………………..........7

4. Программный материал ………………………………………………………….........8

5. Методическое обеспечение и условие реализации программы………………..........13

6. Система контроля и зачетные требования…………………………………………….15

7. Условия реализации программы……………………………………………………….17

8. Перечень информационного обеспечения…………………………………………….18

9. Приложения Комплексы упражнений и планы работы для освоения программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий……………………………………………………………………………………21

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по футболу составлена для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» Егорлыкского района. Разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

5. Постановление от 18.09.2020г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Егорлыкского района.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (18 ноября 2015г. № 09-3242)

Вот уже на протяжении 100 лет футбол является самым популярным видом спорта. И это неудивительно! Ученые, анализировавшие огромное количество матчей в игровых видах спорта обнаружили, что самое большое количество элементов неожиданности и непредсказуемости встречается именно в футбольных поединках.

*Футбол* - это командная спортивная игра. Участвуют две команды, в каждой 11 человек: 10 полевых игроков и вратарь. Главная цель игры - забить мяч в ворота соперников. Для игры используется круглый мяч диаметром около 70 см. Матч делится на два периода по 45 минут. Если во время игры происходили какие-то технические остановки, судья имеет право добавить дополнительное игровое время.

Запрещено касаться мяча руками всем игрокам кроме вратаря. Нарушение правил может караться различными штрафами. За неспортивное поведение или применение запрещенных приемов судья имеет право вынести игроку предупреждение (желтая карточка) или удалить его из игры (красная карточка). Кроме этого судья может назначить штрафной удар по воротам либо пенальти. Штрафной удар производится с половины поля провинившейся команды. Пенальти выполняется по воротам с расстояния 11 метров, при этом в защите находится только вратарь.

Отдаленно напоминающие футбол игры были известны еще на самом раннем этапе развития человеческой цивилизации. В мяч играли древние инки, «футбольные сюжеты» обнаружены на древнеегипетских барельефах, в письменных источниках древнего Китая так же упоминается игра, похожая на футбол. Некоторые историки считают причину возникновения игры культовой, где круглый мяч символизировал солнце. По крайней мере, достоверно известно, что футбольные матчи у ацтеков имели значение религиозного служения, и проигравшая команда целиком приносилась в жертву богам.

В период средневековья наибольшее распространение футбол имел на британских островах, во Франции и Италии. Играть разрешалось не только ногами, но и руками, количество участников не ограничивалось, да и правил было немного. В результате очень часто матчи превращались в настоящие кровавые побоища. Первым документом, в котором упоминается слово «футбол» является указ о запрещении игры в футбол на улицах.

Постепенно игра становилась более цивилизованной, а в начале XIX века ее даже включили в программу обучения в привилегированных учебных заведениях Великобритании. В результате изменилось и отношение к игре. Стали разрабатываться первые правила. Впрочем, поначалу каждое учебное заведение имело свои правила. Принципиальным был вопрос о том, можно ли играть руками. Лишь в 1863 году были приняты единые правила игры, и произошло окончательное разделение на футбол и регби. В этом же году была образована английская футбольная ассоциация.

Благодаря английским морякам и торговцам футбол очень быстро получил распространение во всех уголках земли. В первую очередь заболели футболом подданные Ее Величества в колониях, затем футбольная лихорадка захватила европейские страны и Латинскую Америку. Международная федерация футбольных ассоциаций (FIFA) была организована в 1904 году. Олимпийским видом футбол стал в 1900 году, а первыми олимпийскими чемпионами были, конечно, англичане, победившие со счетом 4:0 французов.

Одним из самых значимых событий в общественной жизни становится чемпионат мира по футболу, который проводится один раз в четыре года. Право принять у себя чемпионат мира считается почетным для любой страны. Чемпионат мира 2018 года пройдет в России. Эту честь россияне выиграли в упорнейшей борьбе, в том числе и с родоначальниками футбола – англичанами.

Сегодня футбол не только самый популярный вид спорта, но и один из самых прибыльных. Гонорары некоторых футболистов достигают астрономических цифр, многие кудесники мяча обладают известностью на уровне звезд кино или ведущих мировых политиков. Ведущие медиакорпорации борются за права телетрансляции центральных футбольных матчей, ведь это сулит огромные прибыли.

Футбол стал не просто спортивной игрой. Для многих он является культом, религией и образом жизни. В любом случае, эта игра мало кого оставляет равнодушным.

Программа адаптирована к условиям работы в учреждения дополнительного образования. Изменения внесены по следующим пунктам:

* условия приёма детей;
* материал содержательной части программы;
* учебный план;
* контрольные нормативы.

Программа рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа по футболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить футбольные навыки.

Цель дополнительной образовательной программы **-** обеспечение разностороннегофизического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

* привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
* укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
* развитие физических качеств;
* овладение основами игры в футбол;
* выявление перспективных детей и подростков для последующего этапа обучения.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с

возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Программа предоставляет возможность детям, достигшим 6-18 летнего возраста,

имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся

футболом, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

Программный материал может быть реализован как очно, так и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**2. Годовой план-график учебных часов для СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | **Разделы спортивной подготовки** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 34 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12 |
| 3. | Техническая подготовка | 98 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 33 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка) | 68 |
| 6. | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 10 |
| 7. | Контрольные испытания | 7 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 14 |
| 9. | ИТОГО: | 276 |

**3. Особенности содержания программы**

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники футбола. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирований стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончанию учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности детей по программе футбол, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

* рост уровня развития физических качеств,
* освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
* приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
* рост личностного развития ребёнка,
* продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

* Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
* Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
* Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**4. Программный материал для теоретических и практических занятий**

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика,

акробатика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП

1. Строевые упражнения.

· Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести 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 лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
* Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах,
* элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).
* Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
* Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
* Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
* Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
* Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4**.**Акробатические упражнения (развитие ловкости).

* Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
* Перекаты и перевороты.

1. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.
* Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

· Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

· Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

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

7. Спортивные игры.

* баскетбол
* волейбол

. гандбол

**Специальная физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков. Перекатов.

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м., дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

**Техническая и тактическая подготовка**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

**Техническая подготовка**

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки, многоскоки. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места.

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

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.

Обманные движения (финты) . Обманные движения "уход" выпадом (при атаке

противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте. Выбрасывание мяча из-за боковой линии . Вбрасывание с места из положения ноги

вместе и шага.

Техника игры вратаря . Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в

сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижном мячу) и с рук.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках.Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дельнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

**Тактическая подготовка**

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных футболистов. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Режим и питание спортсменов.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь.
6. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.
7. Правила игры в футбол и мини-футбол.

**Игровая подготовка**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования. Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, гандбол, волейбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе. Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в футбол между группами.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и ребенком значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и охотно усваивает информацию тренера.

**Воспитательная работа**

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном учебно-тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

**5. Методическое обеспечение и условие реализации программы**

* спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 6-18 лет, желающие заниматься футболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявления родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Режим занятий и наполняемость учебных групп

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст | Оптимальный | |  | Занятия | |  |
|  | обучения | (лет) | количест- |  |  |  |  |  |
|  |  | всего за |  | продолжитель |  |
|  | (лет) |  | венный состав | |  |  |
|  |  | неделю |  | ность занятия |  |
|  |  |  | группы | |  |  |
|  |  |  | (час.) |  | (мин.) |  |
|  |  |  | (чел.) | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно- |  |  |  |  |  |  |  |  |
| оздоровительный | 3 | 6-9 | 12 - 15 |  | до 6 |  | 70 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Формы и методы обучения

Главное средство в занятиях с детьми на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения игры в футбол, являются:

* групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;
* теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
* контрольные испытания;
* участие в соревнованиях и товарищеских встречах;

**6. Система контроля и зачетные требования**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

* + предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
  + текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
* годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка .

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

* бег на короткие дистанции (30 м.);
* подтягивание на высокой перекладине;
* челночный бег 3 х10 м.;
* прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

1. Ведение мяча и остановка.

2. Удары по мячу.

1. Жонглирование мячом ногами.

Контроль освоения обучающимися технических элементов футбола проверяется

систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения. Для юных футболистов на данном этапе важно:

* научиться ориентироваться на площадке;
  + знать свои, чужие ворота;
* уметь играть на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
  + уметь играть на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
* уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
* уметь «играть в стенку»;
* уметь осуществлять оборонительные действия;
* уметь перехватывать мяч;
* своевременно подстраховывать вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся:

* приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
* осваивают основные средства ОФП;
* осваивают основные технические приёмы игры в футбол;
* осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
* повышают уровень функциональной подготовки.

**Контрольные нормативы по ОФП для футболистов**

**на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Результат |
|  |  |
| Бег30 м. (сек.) | 6,4 |
|  |  |
| Челночный бег 3 по 10 м. (сек.) | 10,5 |
|  |  |
| Прыжок в длину с места (см.) | 120 |
|  |  |
| Подтягиваниенавысокойперекладине | 2 - 3 |
| (кол-вораз) |  |
|  |  |

**7. Условия реализации программы**

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, | | | | | DVD- записи |
| спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, | | | | | |
| методические разработки в области футбола. | | |  |  |  |
| Материально- техническая база: | |  |  |  |  |
| Оборудование: | - футбольное поле | - |  | 1 |  |
|  | - футбольные ворота |  | - | 2 шт. |  |
| Инвентарь: | - футбольные мячи |  | - | 20 шт.; |  |
|  | - мячи мини-футбольные | | - | 10 шт.; |  |
|  | - конуса тренировочные |  | - | 20 шт.; |  |
|  | - скакалки |  | - | 20 шт.; |  |
|  | - мяч волейбольный |  | - | 2 шт.; |  |
|  | - жгуты, экспандеры |  | - | по 4 шт.; |  |
|  | - фишки переносные |  | - | 20 шт.; |  |
|  | - накидки |  | - | 20 шт.; |  |
|  | - секундомер |  | - | 1 шт.; |  |
|  | - игровая форма |  | - 15 комплектов. | |  |

**8. Перечень информационного обеспечения**

**Список использованной литературы:**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986. 12. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.

2.Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).

3. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.

4. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.

5.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

6. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125

"Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

9. Постановлением от 18.09.2020г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10.Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.

11. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.

12. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.

13. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ.ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).

14.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Егорлыкского района.

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

16. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.

17.Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.

**Список литературы для педагогов:**

1.            Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2.            Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.

3.            Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.

4.            Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

5.            Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

6.            Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.

7.            Климов Е.А., Развивающийся человек в мире профессий, Обнинск: Принтер, 1993. — 57 с.

8.            Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.

9.            Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

10.         Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.

11.         Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.

12.         Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

13.         Физическая культура студента: Учеб.для студ. вузов / ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999 .-448 c.

14.Физическая культура студента: Учеб.для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с

15.         Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

16.         Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

**Список литературы для учащихся:**

**1. «Алекс Фергюсон. Моя биография» -**Отдельное издание 2014 (перевод -  
Александр Радкевич).

**2.** «Я – Златан» - Издательство: Олма Медиа Групп. Год издания: 2014. Место издания: Москва.

**Видеоматериалы**

1. Дриблингифинты. BennettVideoGroup, 71 мин., 2000.

2. Контроль мяча. BennettVideoGroup, 88 мин., 2000.

3. Подготовка классного голкипера. GreenUmbrella, 55 мин., 2001.

4. Супермастерство и удары головой. BennettVideoGroup, 100 мин., 2000.

5. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.

6. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. ImagenyDeporte(Spain), 80 мин., 2002.

**DVD**

1.Высшее вратарское мастерство.

курс для полузащитников.

2. Искусство игры в нападении.

3. Подготовка вратаря.

4. Разминка, тренировка, игра 9-14 лет (Шотландия).

5. Тренировка футболистов 12-15 лет (Франция). Часть 1, 2

6. Техника защиты (зонная защита).

7. Уроки звѐзд (Англия).

8. Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра;

9. Уроки звѐзд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания, 1997).

10. Уроки футбола в 9-12 лет. Школа Корвера (Франция) Часть 1, 2, 3, 4.

**Интернет-ресурсы:**

Российский футбольный союз - www.rfs.ru

Советский спорт - www.sovsport.ru

Спорт в РТ - tatsport.com

Спорт-экспресс - www.sport-express.ru

Федерация футбола РТ - www.ffrt.ru

**Приложения**

**Комплексы упражнений и планы работы для освоения программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

**УТЗ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утренняя физическая зарядка**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Номера вариантов | Варианты уфз | пон | втор | ср | чет | пят | суб | | 1 | -Бег на 400м-2-3 мин.  -Общеразвивающие упражнение на месте для всех групп мышц-8-12мин.  -бег на 1500-2000м.-10-12 мин.  -востоновительные упражнения-5 мин. | V |  |  | V |  |  | | 2 | Бег на 400м-2-3 мин.  -Общеразвивающие упражнение на месте для всех групп мышц-8-12мин.  -подтягивание на перекладине(сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках)-10-12мин.  -востоновительные упражнения-5 мин. |  | V |  |  | V |  | | 3 | Бег на 400м-2-3 мин.  -Общеразвивающие упражнение на месте для всех групп мышц-8-12мин.  -Специальные беговые упр. на скорость-10-12 мин.  -востоновительные упражнения-5 мин. |  |  | V |  |  | V |   Заниматься каждый день, в утренее время кроме выходных и праздничных дней до 30 мин. (7.00-7.30).  Максимальный ЧСС на утренней физической зарядке-120-130уд/мин. |

**УТЗ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Содержание занятий** | **Дозировка** | **Адрес для отчета** |
|  | *Разминка-*  быстрая ходьба,  5ег трусцой на  месте-1 минута,  наклоны вперед  (касаясь руками  пола), в стороны и  назад-10 раз в  каждую сторону,  :кладка(сидя на  полу, сложить  ноги вместе и  вытянуть вперед,  затем постараться  коснуться руками  голеностопы,  стараясь  сохранить колени  прямыми)-10 раз -  5 минут  2. *Сгибание*  *разгибание рук* - 3  подхода по 10 раз  (пауза между  подходами 30  гек,)-3 минуты  3. *Подъем*  *туловища из*  *положения лежа* 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд)-5 минут  4. *Приседания*  -3 подхода по 10  раз( пауза между  подходами 30  секунд) - 5 минут  5. *Игровые*  *упражнения на внимательность и быстроту принятия решений* \- родитель берет 2 небольших предмета разного цвета (например лист бумаги желтого цвета и красного) и дает обозначение: желтый - прыжок вправо (влево, вперед, назад), красный-влево [вправо, назад, вперед), прячет за спину, меняет предметы местами и показывает ребенку «наоборот» родитель поднимает руку вверх-ребенок садится, опускает руку | Общее время  индивидуальной  тренировки 30  минут  План следует  выполнять два  раза в неделю  (УТЗ по  расписанию),  вплоть до  возобновления  тренировочного процесса. | WhatsApp  +79238880838 |