

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДО СПШ «Юность»
протокол № 1 от 31.08.2023 года



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

Уровень программы: разноуровневая

Вид программы: модифицированная

Тип программы: модульная

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет

Срок реализации: 12 лет

Разработчики:

Темирханова А.А.- зам. директора по УСР

Дуброва С.А.- ст. инструктор - методист

Казарян Г.Р.– ст. тренер - преподаватель

Демушкин А.А. тренер – преподаватель

Нечепурекнкую К.Я. - тренер – преподаватель

Ростовская область, г. Аксай, 2023 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем,

содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «ФУТБОЛ» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

1.2. Цели и задачи программы

Целью образовательной деятельности по настоящей программе является:

Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Задачи программы:

- Формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, эстетическом и духовно-нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональная ориентация обучающихся;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры обучающихся

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из трех уровней обучения:

- Ознакомительный уровень (О);
- Базовый уровень (Б);
- Углубленный уровень (У).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей и подростков от 5 до 18 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, а также в период выездных соревнований тренера-преподавателя и включает все необходимые инструменты электронного и самостоятельного обучения.

Программа адресована для детей и подростков от 5 до 18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

СШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 октября текущего года.

Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность обучения по программе составляет 12 лет (2 года на ознакомительном уровне, 6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного).

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября (согласно вакантным местам). Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

1.3.Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Вид подготовки	Год обучения					
	Ознакомительный уровень (ОУ)	Базовый уровень (БУ)			Углубленный уровень (УУ)	
	1 год- 2 год	1- 2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
Теоретическая подготовка (Т)	28-26	15-26	20-23	23- 24	19-23	24-27
Общая физическая подготовка (ОФП)	105- 179	115-177	145-197	154-196	142-173	107-132
Специальная физическая подготовка (СФП)	0--32	21-32	62-83	83-104	156-188	250-291
Технико-тактическая подготовка (ТТ)	16-62	42-62	63-84	125-156	156-187	190-218
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2	2
Воспитательная работа	5-8	10	11	12	14	14
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа применяется в случаи временного ограничения для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, в период выездных соревнований и время отпуска тренера- преподавателя					
Соревнования	0-3	3	9-16	17-26	31-37	37-44
Общая кол-во часов	156-312	208-312	312-416	416-520	520-624	624-728

Процентное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Вид подготовки	Ознакомительный уровень (ОУ)		Базовый уровень (БУ)						Углубленный уровень (УУ)	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1-2 год	3-4 год
Общая физическая подготовка (ОФП) %	70	60	60	60	50	50	40	40	30	20
Специальная физическая подготовка (СФП) %	-	10	10	10	20	20	20	20	30	40
Технико-тактическая подготовка (ТТ) %	10	20	20	20	20	20	30	30	30	30
Теоретическая подготовка (Т)	20	9	8	8	7	6	6	5	4	4
Соревнования %	--	1	2	2	3	4	4	5	6	6

1.3.2 Содержание учебного плана

➤ **Предметная область:** «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. Физическая культура и спорт в России: Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования.

Тема 2. Развитие вида спорта в России и за рубежом: История развития вида спорта в России. Значение и место спорта в системе физического воспитания. Российские соревнования по избранному виду спорта. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены. Федерация и общественные организации по виду спорта.

Тема 3. Строение и функции организма человека: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание: Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для спортсменов. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства

закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль: Врачебный контроль при занятиях избранным видом спорта. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки: Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка: Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсменки.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях. Взаимосвязь между

развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к гимнасткам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в спорте. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических элементов, эффективность применения в конкретных моментах. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных спортсменов.

Тема 9. Тактическая подготовка: Это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность её, осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. В спорте может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсменки.
Психологическая подготовка: Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки: Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет: Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсменки. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила соревнований по избранному виду спорта. Организация и проведение соревнований: Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или дисквалификация. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований.

Положение о соревнованиях. Составление календаря. Оценка результатов. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед выступлением и разбор итогов выступления: Значение предстоящего старта и особенности турнирного положения. Анализ выступления. Положительные и отрицательные моменты, связанные с выполнением поставленных заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь: Тренировочный зал для занятий по технике безопасности, его оборудование. Вспомогательное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде, уход за ними.

Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА. Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

Тема 17. Охрана труда и техника безопасности (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий. Профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе во время просмотра соревнований различного уровня.

➤ **Предметная область: «Общая физическая подготовка»**

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Целью общей физической подготовки (ОФП), является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований вида спорта.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения: овладение комплексов физических упражнений. **Строевые упражнения:** понятие о строе (шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий).

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе; общеразвивающие упражнения без предметов: **упражнения для рук и плечевого пояса:** движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. **Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. **Упражнения для ног:** поднимание на носки,

различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. **Упражнения для всех частей тела:** сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения; общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой, с набивными мячами; упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

-**упражнения из акробатики:** кувырки, стойки, перевороты; упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

- **спортивные игры:** баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

- **подвижные игры:** игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

➤ **Предметная область: «Специальная физическая подготовка»**
Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность

при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели)

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

➤ **Предметная область: «Технико-тактическая подготовка»**

Техническая подготовка

1. Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

2. Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность,

силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

4. Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

6. Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

7. Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

8. Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

9. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении.

Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка Тактика нападения

1. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

2. Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

3. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

2. Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

3. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое

перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

4. Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Упражнения для развития скоростной выносливости.

3. Специальные упражнения для воспитания «скоростной техники».

4. Многократные повторения приемов техники нападения и защиты в постоянном единоборстве между ними.

5. Многократное повторение технических действий нападения и защиты в постоянном их противоборстве.

6. Учебные игры.

7. Контрольные игры.

- Основы судейства в соответствии с "Правилами вида спорта "футбол" (утвержденные приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018) -

Инструкторская и судейская практика:

1. Составление конспекта урока и практическое проведение занятий.
2. Руководство командой в соревнованиях.
3. Проведение игр в качестве судьи в поле
4. Проведение тренировочных занятий в младших группах СШ под наблюдением тренера.
5. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Уметь составить положение для проведения первенства СШ.

➤ **«Соревнования»**

Соревнования- соревновательная нагрузка рассчитана в соответствии с требованиями к минимальному необходимому количеству соревнований, предусмотренных настоящей программой. В случае увеличения

соревновательной нагрузки в пределах, предусмотренных настоящей программой, перераспределение нагрузки необходимо осуществлять, преимущественно, за счет показателей техники избранного вида спорта. Соревновательная нагрузка рассчитана, исходя из 1-го соревновательного дня на каждом из запланированных соревнований. Величина соревновательной нагрузки 1-го соревновательного дня принимается в размере количества часов одного занятия, предусмотренного для соответствующего уровня подготовки в соответствии с требованиями настоящей программы.

➤ **«Самостоятельная работа»**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Самостоятельная работа может проходить на базе спортивной школы или дома, может осуществляться группами обучающихся или индивидуально в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуются как единство двух форм: самоконтроль и самооценка обучающегося: контроль и оценка со стороны тренера-преподавателя, аттестационных комиссий и др.

Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед или другими способами.

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно

организовывают свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (ПРИЛОЖЕНИЕ №1).

1.4. Планируемый результат освоения программы

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Предметная область/формы учебной нагрузки	Ознакомительный и базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
1	2	3
Теоретические основы физической культуры и спорта	<p>-знание истории развития спорта;</p> <p>-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</p> <p>-знания, умения и навыки гигиены;</p> <p>-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</p> <p>-знание основ здорового питания;</p> <p>-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>-знание истории развития избранного вида спорта;</p> <p>-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</p> <p>-знание этических вопросов спорта;</p> <p>-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</p> <p>-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p> <p>-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</p> <p>-знание основ спортивного питания.</p>

<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p> <p>-формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</p>	<p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</p> <p>-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта</p>
--	--	---

<p>Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)</p>	<p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p> <p>-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p>	<p>-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</p> <p>-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p>
<p>Соревнования</p>	<p>-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p>	<p>-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях -освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</p> <p>-знание этики поведения спортивных судей;</p> <p>-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории</p>

		"юный спортивный судья" по избранному виду спорта
Самостоятельная работа	<p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</p> <p>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>	<p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</p> <p>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>

1.5. Условия реализации программы.

➤ Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

➤ Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

- 1) стандартные ворота (футбольные) 2 шт.
- 2) стойки для обводки 20 шт.
- 3) легкоатлетические барьеры 10 шт.

Инвентарь:

- 1) флажки угловые 8 шт.
- 2) конусы тренировочные 10 шт.
- 3) комплект барьеров 10 шт.
- 4) мячи футбольные 20 шт.
- 5) планшет магнитный 2 шт.
- 6) сетка для мячей 2 шт.
- 7) компрессор для накачивания мячей 2 шт.
- 8) игровая форма двух цветов 16 комплектов.

Методическое обеспечение

Программа располагает следующим учебно-методическим комплексом:

Разработки тренера - преподавателя для обеспечения образовательного процесса и проведения занятий: планы, конспекты, дидактический и наглядный материал.

Материал для организации контроля усвоения учащимися учебного материала: таблицы контрольных физических нормативов по возрастам, тестовые задания, таблицы нормативов ВФСК «ГТО», анкеты и др.

В процессе обучения по программе используются различные методы и приемы:

- метод объяснительно-иллюстративный (рассматривание иллюстраций, наглядных пособий);
- словесный (беседа, диалог, указания, пояснения);
- практический;
- эвристический (развитие находчивости и активности);
- частично-поисковый; проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия);
- репродуктивный метод;
- мотивационный (убеждение, поощрение);
- обучающий (показ способов действий)

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: 52 недели

Начало учебного года- 01.09.

Окончание учебного года- 31.08.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам (самостоятельная работа) учащихся на период их активного отдыха и отдыха тренера-преподавателя.

Расписание занятий объединений составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, средних и профессионально-технических учебных

заведениях, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) детей. Занятия в организациях дополнительного образования начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов

Каникулы – отсутствуют

Сроки итоговой аттестации – согласно приказа.

Календарный учебный график по годам (**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**)

2.2. Форма контроля и аттестация

Промежуточная аттестация - это результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по уровням (год) обучения.

К итоговой аттестации допускается учащиеся, прошедшие все промежуточные аттестации в порядке, установленном МБУ ДО СШ «Юность» и в полном объеме выполнившие учебный план, соответствующий дополнительной общеобразовательной программы по избранному виду спорта.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся:
промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года подготовки с периодичностью 1 раз в год (май-июнь)

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме:

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени);

К промежуточной аттестации допускаются учащиеся, освоившие конкретный уровень(год) обучения

Оценивание промежуточной аттестации:

Обучающиеся, выполнившие тестовые испытания на знак отличия ВФСК ГТО, переводится на следующий год обучения или зачисляется на

следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

- 6-10 лет выполнение не менее 50% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 11-13 лет – выполнение не менее 70% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 14-15 лет – выполнение не менее 80% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке.

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме:

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени).

Оценивание итоговой аттестации:

- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке. **(ПРИЛОЖЕНИЕ №3)**

По завершению обучения, выдается Свидетельство об обучении по программе по виду спорта.

Список литературных источников:

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.

2. *Верхоганинский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985. -239 с.

3. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.

4. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017

6. Филимонов В.И. Современная система подготовки борцов. – М.: Инсан, 2019.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6. ВФСК (<https://user.gto.ru/>)

