**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**Идринская детско-юношеская спортивная школа**

РАССМОТРЕНА УТВЕРЖДАЮ

на методическом совете Директор МБОУ ДО Идринская ДЮСШ ДЮСШ

Протокол №\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.С. Бекасов

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2016г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО КОМАНДНЫМ ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**( ФУТБОЛ)**

**(спортивно-оздоровительный этап)**

Возраст: без ограничения

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

методист Бекасова Н.В.

и тренера - преподаватели

отделения футбола

с.Идринское

2016г.

Содержание:

Раздел 1.

Пояснительная записка…………………………………………………… 3

1.1.Общие положения……………………………………………………… 3

1.2.Организационно - методические указания ………………………… 4

1.3.Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп …………… 4

1.4.Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей Программе..4

1.5.Ожидаемые результаты и способы их определения………………… 5

1.6.Основные формы занятий в ДЮСШ………………………………… 5

1.7.Методы организации и проведения образовательного процесса…… 5

Раздел 2.

Учебно-тематическое планирование…………………………………………………………… 7

2.1.Примерный учебный план …………………..................................... 7

2.2.План-схема годичного цикла подготовки …………………… 8

Раздел 3.

Содержание Программы…………………………………………………… 10

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта…………………… 10

3.2. Общая физическая подготовка………………………………………… 11

3.3. Специальная физическая подготовка…………………………………… 11

3.4. Техническая подготовка………………………………………………… 13

3.5. Тактическая подготовка…………………………………………………… 13

Раздел 4. Методическое обеспечение 14

4.1. Воспитательная работа…………………………………………………… 14

4.2.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 16

4.3.Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы16

4.4.Требования к педагогическим кадрам ДЮСШ ……..………………........17

Раздел 5.

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы………………………………………………………………… 18

Раздел 6.

Перечень информационного обеспечения……………………………… 18

6.1.Список литературных источников………………………………… 19

6.2.Перечень Интернет-ресурсов………………………………………. 20

**Раздел 1. Пояснительная записка.**

**1.1. Общие положения.**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Идринская детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

При составлении программы за основу взяты действующие учебные программы (программы Российского футбольного союза под общей редакцией тренера-методиста Хомутского В.С., Москва, 1996 год; примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР федерального агентства по физической культуре и спорту по мини-футболу (футзалу) под редакцией кандидата педагогических наук, доцента, заслуженного тренера РФ Андреева С.Н., ОАО «Издательство «Советский спорт», 2008 год) и Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

**Целью** занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Основными направления деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини- футбол.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки футболистов.

**1.2. Организационно-методические указания.**

Занятия по футболу на этапе спортивного оздоровления, предусмотренные Программой, можно начинать с 6 лет, также могут быть сформированы группы более старших возрастов (без ограничения возраста). Обучающиеся, начавшие обучение с 6 лет, после окончания курса обучения по данной Программе, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**1.3. Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Год обучения** | **Группы** | **Минимальная наполняемость группы (человек)** | **Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)** | **Количество учебных часов** | **Примерная годовая нагрузка, ч** | **Требования к спортивной подготовленности** |
| Дети с 6 лет и взрослые | 1 год | спортивно-оздоровительные | 10 | 15-20 | 6 | 216 | Прирост показателей по ОФП и СФП |

**1.4. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей Программе.**

В занятия в большом объеме включены спортивные и подвижные игры. Такое планирование обусловлено поставленными задачами на данном этапе, в частности – укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты. Для решения задач по укреплению здоровья и закаливания обучающихся в практические занятия включаются тренировки по лыжному спорту, волейболу, велоспорту.

**В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех спортивно-оздоровительных групп отделения футбола. В связи с этим тренеру представляется возможность, в зависимости от подготовленности учащихся, самостоятельно, с учётом возраста лёгкоатлетов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.**

В зависимости от местных условий тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

**1.5. Ожидаемые результаты и способы их определения**

Два раза в год обучающиеся сдают контрольные нормативы: осенние в начале года и переводные, в мае-июне. Контрольно-переводные нормативы принимаются согласно требованиям программы по футболу.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;

- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

**Ожидаемый результат реализации Программы:**

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);

- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;

-стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие занимающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

**1.6. Основные формы занятий в ДЮСШ.**

Урочная форма:

- групповое занятие;

- теоретическое занятие;

- товарищеская игра.

Внеурочная:

- соревнование;

- домашнее задание.

**1.7. Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы:

· Описание;

· объяснение;

· рассказ;

· разбор;

· указание;

· команды и распоряжения;

· подсчёт.

Наглядные методы:

· показ упражнений и техники футбольных приёмов

· использование учебных наглядных пособий

· видиофильмы, DVD, слайды

· жестикуляции.

Практические методы:

· метод упражнений;

· метод разучивания по частям;

· метод разучивания в целом;

· соревновательный метод;

· игровой метод;

· непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

· упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;

· общефизические упражнения;

· специальные физические упражнения;

· игровая практика.

**Раздел 2. УЧЕБНО \_ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер - преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в Программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно - воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

**2.1. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| Теоретическая подготовка | 9 |
| Общая физическая подготовка | 65 |
| Специальная физическая подготовка | 24 |
| Техническая подготовка | 57 |
| Тактическая подготовка | 20 |
| Игровая подготовка | 36 |
| Соревновательная подготовка | 5 |
| **Общее количество часов** | **216** |

**2.2. План-схема годичного цикла подготовки.**

Построение годичного цикла подготовки футболистов в ДЮСШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

**План-график распределения учебных часов.**

***Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ч):***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки,  содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1. Теоретические занятия | ***9*** | ***5*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***1*** | ***1*** | ***-*** | ***1*** | ***1*** |
| 2. ОФП | ***65*** | ***7*** | ***9*** | ***8*** | ***8*** | ***6*** | ***6*** | ***7*** | ***7*** | ***7*** |
| 3. СФП | ***24*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| 4. Техническая подготовка | ***57*** | ***6*** | ***7*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***6*** | ***6*** | ***7*** | ***7*** |
| 5. Тактическая подготовка | ***20*** | ***-*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| 6.Игровая подготовка. Учебные игры. | ***36*** | ***4*** | ***5*** | ***5*** | ***2*** | ***3*** | ***6*** | ***6*** | ***3*** | ***2*** |
| 7. Соревновательная подготовка | ***5*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***2*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***1*** | ***2*** |
| Всего часов: | ***216*** | ***24*** | ***25*** | ***24*** | ***24*** | ***20*** | ***24*** | ***25*** | ***25*** | ***25*** |

***Примерный план-график подготовки футболистов на спортивно-оздоровительном этапе (недельные циклы):***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | |
| ***недели*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***13*** | ***14*** | ***15*** | ***16*** |
| Теоретические занятия | ***9*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | ***65*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| СФП | ***24*** |  |  | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |  | ***1*** |  |  | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |
| Техническая подготовка | ***57*** |  | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** |
| Тактическая подготовка | ***20*** |  |  |  |  |  |  | ***1*** | ***1*** |  | ***1*** | ***1*** |  |  | ***1*** | ***1*** | ***1*** |
| Игровая подготовка. | ***35*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** |  | ***1*** | ***1*** |  |
| Соревновательная подготовка | ***5*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***1*** |  |  | ***1*** |
| Всего часов: | ***216*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***7*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |  |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***17*** | ***18*** | ***19*** | ***20*** | ***21*** | ***22*** | ***23*** | ***24*** | ***25*** | ***26*** | ***27*** | ***28*** | ***29*** | ***30*** | ***31*** | ***32*** | 33 | 34 | 35 | 36 |  |
| Теоретические занятия | ***9*** | ***1*** |  |  |  | ***1*** |  |  |  |  |  |  |  |  | ***1*** |  |  | ***1*** |  |  |  |  |
| ОФП | ***65*** |  | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** |  |
| СФП | ***24*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |  | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |  |
| Техническая подготовка | ***57*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** |  | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** |  |
| Тактическая подготовка | ***20*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |  | ***1*** |  | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |  |  |  |  |  | ***2*** | ***1*** |  |  |
| Игровая подготовка. | ***36*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***2*** |  |  | ***2*** |  | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |  |  | ***1*** | ***1*** |  |
| Соревновательная подготовка | ***5*** |  |  |  | ***1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***1*** |  |  | ***1*** | |
| Всего часов: | ***216*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***7*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***5*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***5*** | |

**Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп).**

**Теория и методика физической культуры и спорта.**

Темы:

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.

2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физическая культура, как средство всестороннего развития личности;

ДЮСШ - её задачи, и содержание деятельности).

3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.

4. Основы техники и тактики игры в футбол.

5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.

6. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)

7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий; правила личной гигиены; режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания).

8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.

9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

**3.2. Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег, и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3)Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) ив движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

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

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», « Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

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. Бег на 30,60,100,400,500 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

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

Метание малого мяча на дальность и в цель.

**3.3. Специальная физическая подготовка.**

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» ит.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры тина «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

**3.4. Техническая подготовка.**

Техника передвижений:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стоны катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

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

Индивидуальные действия с мячом.

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

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

**3.5. Тактическая подготовка.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

В настоящей Программе учебный материал дается в виде упражнений, основных теоретических и практических сведений.

Реализация учебной Программы может быть успешно осуществлена на основе органического сочетания учебно-тренировочных занятий, строгого соблюдения режима учёбы, тренировки и отдыха, планомерного осуществления профилактическо - восстановительных мероприятий.

Выполнение задач, стоящих перед отделением футбола предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, прохождение инструкторской и судейской практики.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

**4.1. Воспитательная работа.**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;

- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;

- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;

- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;

- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;

- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ;

- пропаганды традиций отечественного спорта;

- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;

- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;

- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

· связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

· воспитание в коллективе;

· единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

· сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

· учёт индивидуальных особенностей каждого;

· систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

· единство слова и дела в жизни спортивной группы;

· сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы:

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

· общее руководство группой (капитан команды);

· контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;

· проверка личной гигиены и экипировки;

· новости из жизни спорта и футбола в частности;

· разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

· культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер, как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

**4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

**4.3. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.**

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,

- текущий,

- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

**4.4. Требования к педагогическим кадрам ДЮСШ.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки, установленной в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, к реализации дополнительной общеразвивающей программы, не допускаются.

**Раздел 5. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы.**

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал не менее 48х24м;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным или естественным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор\_для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач;

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

**Раздел 6. Перечень информационного обеспечения**

**6.1. Список литературных источников.**

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко « Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.

2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер « Подготовка футболистов» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г

3. Н.В. Зимкин « Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.

4. В.Ю. Верхошанский « Основы специальной соловой подготовки в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.

5. А.О.Романов « Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.

М.Г. Каменцер « Спортшкола в школе». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.

6. С.Н. Андреев «Играй в мини- футбол» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.

К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « Техническая и тактическая подготовка футболистов» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.

7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « Юный футболист» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.

8. А. Исаев, Ю. Лукашин. « Футбол» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.

9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.

10. Г.С. Зонин «Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.

11. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

15. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

16. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г

17. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,

**6.2. Перечень Интернет-ресурсов.**

1). Консультант Плюс http://www.consultant.ru/:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

2). Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/