Управление образования администрации Сергачского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр в г. Сергач»
(МБУДО «ДЮЦ в г. Сергач»)

Принята
на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2020 г.
Протокол № 1

Утверждена приказом
директора МБУДО
«ДЮЦ в г. Сергач»
№ 78 от «27» 08 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ФУТБОЛУ

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Есенков Михаил Анатольевич
тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮЦ в г. Сергач»

г. Сергач
2020

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

Раздел 2. Учебный план……5

2.1. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч)…….....6

2.2. План-схема годичного цикла подготовки ……6

Раздел 3. Методическая часть……..11

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта ……11

3.2. Общая физическая подготовка……12

3.3. Специальная физическая подготовка……13

3.4. Техническая подготовка…….. 13

3.5. Тактическая подготовка…….. 15

3.6. Воспитательная работа……15

3.7. Требования техники безопасности ……18

Раздел 4. Система контроля ……..……..18

4.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации программы……..18

4.2. Требования к педагогическим кадрам ДЮСШ ……..……..19

Раздел 5. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы……20

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения……..20

6.1. Список литературных источников……...20

6.2. Перечень Интернет-ресурсов……21

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Сергачская детско-юношеская спортивная школа» разработана на основании:

- 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»;

Основная функция Программы – физическое образование.

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.

1.2. Организационно-методические указания.

Занятия по футболу, предусмотренные Программой начинаются с 7 лет. После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, могут перейти на этап начальной подготовки .

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)	Минимальное количество учебных часов	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
Дети с 7 лет – 18 лет	3 года	спортивно-оздоровительные	15	15-20	6	216	Прирост показателей по ОФП

1.4. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

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

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

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

-состояние здоровья обучающихся;

-стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
-гармоничное развитие обучающихся;
-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.

1.5. Основные формы занятий в ДЮСШ.

Урочная форма:	Внеурочная:
- групповое занятие; - теоретическое занятие; - товарищеская игра.	- соревнование; - домашнее задание.

1.6. Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы:	*Наглядные методы:*	*Практические методы:*
· Описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды и распоряжения; · подсчёт.	· показ упражнений и техники футбольных приёмов · использование учебных наглядных пособий · видеофильмы, DVD, слайды · жестикуляции.	· 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.

1.7. Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная аттестация обучающихся, итоговая аттестация

Раздел 2. Учебный план

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 об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

2.1. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч) для спортивно-оздоровительных групп

Разделы подготовки	**Количество часов**		
	1 год обучения	**2 год обучения**	**3 год обучения**
Теоретическая подготовка	8	10	10
Общая физическая подготовка	59	57	48
Специальная физическая подготовка	39	39	48
Техническая подготовка	54	53	53
Тактическая подготовка	19	19	19
Игровая подготовка	31	31	31
Соревновательная подготовка	6	7	7
Общее количество часов	**216**	**216**	**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) 1 год обучения :

Разделы подготовки, содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретические занятия	8	4	-	-	-	1	1	-	1	1
2. ОФП	59	7	7	6	6	6	6	7	7	7
3. СФП	39	4	4	4	4	4	4	5	5	5
4. Техническая подготовка	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5. Тактическая подготовка	19	-	2	2	3	3	2	3	2	2
6. Игровая подготовка. Учебные игры.	31	4	4	4	2	3	5	4	3	2
7. Соревновательная подготовка.	6	-	-	2	2	-	-	-	1	1
Всего часов:	216	25	23	24	23	23	24	25	25	24

План-график распределения учебных часов

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ч) 2 год обучения :

Разделы подготовки, содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретические занятия	10	4	1	1	-	1	1	-	1	1
2. ОФП	57	6	6	6	6	6	6	7	7	7
3. СФП	39	4	4	4	4	4	4	5	5	5
4. Техническая подготовка	53	6	6	6	6	6	6	6	6	5
5. Тактическая подготовка	19	-	2	2	3	3	2	3	2	2
6. Игровая подготовка. Учебные игры.	31	4	4	3	3	3	5	4	3	2
7. Соревновательная подготовка.	7	-	1	2	2	-	-	-	1	1
Всего часов:	216	24	24	24	24	23	24	25	25	23

План-график распределения учебных часов

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ч) 3 год обучения :

Разделы подготовки, содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретические занятия	10	4	1	1	-	1	1	-	1	1
2. ОФП	48	5	5	5	5	5	5	6	6	6
3. СФП	48	5	5	5	5	5	5	6	6	6
4. Техническая подготовка	53	6	6	6	6	6	6	6	6	5
5. Тактическая подготовка	19	-	2	2	3	3	2	3	2	2
6. Игровая подготовка. Учебные игры.	31	4	4	3	3	3	5	4	3	2
7. Соревновательная подготовка.	7	-	1	2	2	-	-	-	1	1
Всего часов:	216	24	24	24	24	23	24	25	25	23

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

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			Декабрь				
		недели				недели				недели			недели				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Теоретические занятия	**8**	1	1	1	1												
ОФП	**63**	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2
СФП	**26**	1		1	1	1		1		1		1		1	1	1	
Техническая подготовка	**56**		2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2
Тактическая подготовка	**21**						1	1	1		1		1		1		1
Игровая подготовка.	**36**	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1		
Соревновательная подготовка.	**6**															1	1
Всего часов:	**216**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
недели				недели				недели				недели				недели			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1			1											1					1
1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1		1	1	1	1
1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1
	1	1	1		1		1		1	1	1		1	1		1	1	1	1
1	1	1		1	1	3	2	1	1	2	1	1	1		1	1	1		
1															1			1	1
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Раздел 3. Методическая часть

3.1. 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 (физический 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: правит 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 но два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бет и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевою 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 положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для нот: 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 труппах с передачами, бросками н 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»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 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 передвижения:
Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег но 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 покатящимся 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 соперники.
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.

3.6. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель 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 тренера-преподавателя как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает

спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.
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 тренера-преподавателя 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 тренера-преподавателя 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 тренера-преподавателя 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. Тренер-преподаватель должен побуждать обучающегося 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 тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, 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.

3.7. 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 тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Раздел 4. Контрольные нормативы

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	скоростные	Бег 30 м	6-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
			17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
				3	4	5	3	4	5
2	Координации-онные	Челночный бег	6-7	11,2	10,3	9.9	11,7	10,6	10,2
			7-8	10,4	9.5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
			17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
				3	4	5	3	4	5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6-7	100	135	155	85	130	150
			7-8	110	145	165	90	140	155
			8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205

			15-16	180	210	230	160	190	210
			16-17	190	220	240	160	190	210
			17-18	190	225	245	165	190	210
				3	4	5	3	4	5
4	выносливость	6 минутный бег	6-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950
			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
			17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300
				3	4	5	3	4	5
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	6-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9	4	10	16
			11-12	2	8	10	5	11	16
			12-13	2	8	10	6	12	18
			13-14	3	9	11	7	14	20
			14-15	4	10	12	7	14	20
			15-16	5	11	14	7	14	20
			16-17	5	12	15	7	14	20
			17-18	5	12	15	7	14	20
				3	4	5	3	4	5
6	силовые	Подтягивание **из виса, раз** (мальчики) Подтягивание **из виса лежа** (девочки)	6-7	1	3	4	2	8	12
			7-8	1	3	4	2	10	14
			8-9	1	4	5	3	11	16
			9-10	1	4	5	4	13	18
			10-11	1	5	6	4	14	19
			11-12	1	6	7	4	15	20
			12-13	1	6	8	5	15	19
			13-14	2	7	9	5	15	17
			14-15	3	8	10	5	13	18
			15-16	4	9	11	6	15	18
			16-17	5	10	12	6	15	18
			17-18	5	10	12	6	15	18

4.2 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 образования» к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от « 26 » августа 2010 г. № 761н

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Раздел 5. Методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал 48х24м;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным 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.

.

6. Список литературы

1. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2 – е изд., стереотип. – М.: Спортивный спорт, 2007.- 288 с.: ил.
2. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы : науч.- метод. пособие. – М.:Советский спорт,2012.-200 с: ил.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Программа интегративного курса физического врспитания – М.: Человек,2010.- 248 с., илл.
4. Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.- 208 с.+ 4 с.вкл., ил.
5. Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.- 312+ 4 с.вкл., ил.
6. Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.- 160 с. + 4 с.вкл., ил.
7. Годик М.А., Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс,2006. – 272 с., ил.
8. Лаптева А.П., Юный футболист. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255., ил.