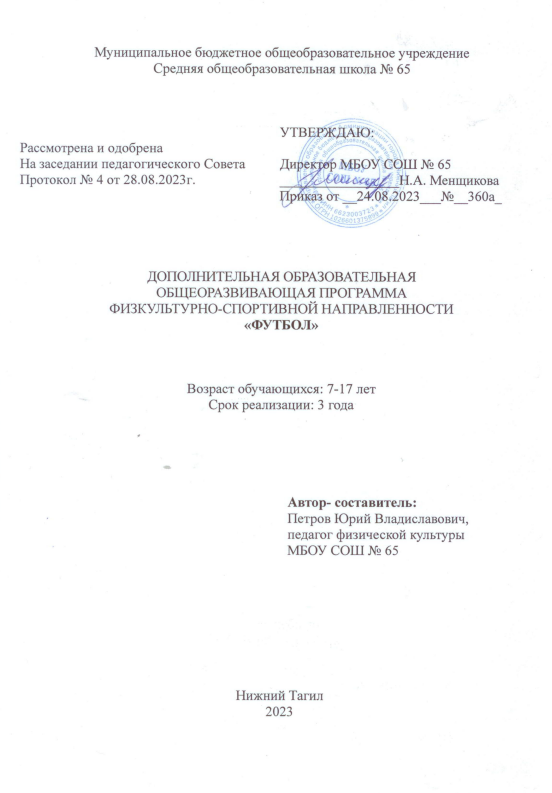
****

**Содержание**

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

Раздел 2. Учебный план…………………………………….……………………………………………6

Раздел 3. Методическая часть…………………………………….…………………………………….8

.

Раздел 4. Контрольные нормативы………………………………………..……………………………13

Раздел 5. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы..16

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения………………………………………………….17

**Раздел 1. Пояснительная записка**

**1.1. Общие положения**

Данная программа разработана на основании следующей нормативно-правовой основы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**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.

**Направленность программы**.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

**Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие социального заказа в области игровых видов спорта и возможность приобщения обучающихся к лучшим традициям культурно-духовного наследия.

Создание данной программы базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Организация процесса обучения по данной программе подчинена принципу

Последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в достижении поставленных целей.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Отличительная особенность программы в её социальной направленности.**

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Цель программы**: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение **задач,** поставленных перед учебными группами, предусматривает:

* привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
* укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
* обеспечение общефизической подготовки;
* овладение основами игры в футбол;
* привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

**Особенности возрастной группы обучающихся.**

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 7-17 лет. Годовой план рассчитан на 34 недель. Программа также рассчитана на 36 недель обучения при занятиях 9 ч в неделю. Продолжительность одного занятия – не более 3-х академических часов.

Срок реализации программы – 3 года

**Режим образовательного процесса и наполняемость**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Минима- | Оптимальный | Минималь |  |  |  |
|  |  |  | льная | (рекомендуемый) |  | Требования к |  |
| Возраст, | Год |  | наполняе | количественный | ное | Примерная | спортивной |  |
| лет | обучения | Группы | мость | состав группы | количество | годовая | подготовленн |  |
|  |  |  | группы | (человек) | учебных | нагрузка, ч | ости |  |
|  |  |  | часов |  |  |
|  |  |  | (человек) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дети с 7 |  | спортивно- |  | 10-15 |  |  | Прирост |  |
| лет – 17 | 3 года | оздоровите льные | 10 |  | 6 | 102 | показателей |  |
| лет |  |  |  |  |  |  | по ОФП |  |

**Основными формами реализации** данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тестирование и контроль.

Предполагаемыми **результатами** выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Критерии и способы определения результативности.**

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить обучающийся.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

1. стабильностью технических действий в стандартных условиях;
2. устойчивостью результата в меняющихся условиях;
3. сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
4. «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.5

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов.

Основное требование при сдаче зачета – правильное и точное выполнение изученных элементов.

**Раздел 2. Учебный план**

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед учреждением. 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.

Педагог 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 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 учебной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

**2.1. Примерный учебный план на 34 недель для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** |  | **Количество часов** | | |
|  |  |  |  |  |
|  | **1 год** |  | **2 год** | **3 год** |
|  | **обучения** | | **обучения** | **обучения** |
|  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 4 |  | 4 | 4 |
|  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 23 |  | 23 | 23 |
|  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка | 19 |  | 19 | 19 |
|  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 23 |  | 23 | 23 |
|  |  |  |  |  |
| Игровая подготовка | 21 |  | 21 | 21 |
|  |  |  |  |  |
| Соревновательная подготовка | 12 |  | 12 | 12 |
| **Общее количество часов** | **102** |  | **102** | **102** |

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

Построение годичного цикла подготовки футболистов 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.

**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.
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 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 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 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

* 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 передвижения:

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 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;
* 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, 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 | Контрольные | возраст |  |  |  | Уровень | |  |  |
|  | способности | упражнения |  |  | 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 |
|  |  |  | 17-17 | 5,1 | 4,6 |  | 4,2 | 6,1 | 5,2 | 4,7 |
|  |  |  |  | 3 | 4 |  | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Координации- | Челночный | 6-7 | 11,2 | 10,3 |  | 9.9 | 11,7 | 10,6 | 10,2 |
|  | онные | бег | 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 |
|  |  |  | 17-17 | 8,1 | 7,4 |  | 7,1 | 9,6 | 8,6 | 8,3 |
|  |  |  |  | 3 | 4 |  | 5 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно- | Прыжок в | 6-7 | 100 | 135 |  | 155 | 85 | 130 | 150 |
|  | силовые | длину с | 7-8 | 110 | 145 |  | 165 | 90 | 140 | 155 |
|  |  | места | 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 |  |
|  |  |  | 17-17 | 190 | 225 | 245 | 165 | 190 | 210 |  |
|  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |  |
| 4 | выносливость | 6 минутный | 6-7 | 700 | 900 | 1100 | 500 | 800 | 900 |  |
|  |  | бег |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 17-17 | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | гибкость | Наклон вперед | 6-7 | 1 | 5 | 9 | 2 | 9 | 12 |  |
|  |  | из положения |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7-8 | 1 | 5 | 7 | 2 | 8 | 11 |  |
|  |  | стоя(см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 17-17 | 5 | 12 | 15 | 7 | 14 | 20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | силовые | Подтягивание | 6-7 | 1 | 3 | 4 | 2 | 8 | 12 |  |
|  |  | **из виса, раз** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7-8 | 1 | 3 | 4 | 2 | 10 | 14 |  |
|  |  | (мальчики) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 8-9 | 1 | 4 | 5 | 3 | 11 | 16 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подтягивание | 9-10 | 1 | 4 | 5 | 4 | 13 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **из виса лежа** | 10-11 | 1 | 5 | 6 | 4 | 14 | 19 |  |
|  |  | (девочки) | 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 17-17 | 5 | 10 | 12 | 6 | 15 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Методическая часть программы содержит учебный материал по спортивно-оздоровительному этапу подготовки. В программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Подготовка учащихся осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определённых навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. При этом используются две группы методов: общепедагогические и спортивные.

Общепедагогические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

Для реализации Программы используется: спортивный зал, футбольное поле с травяным покрытием, футбольные ворота уменьшенных размеров, футбольные мячи, секундомеры, свистки, футбольная форма, скакалки, набивные мячи, футбольные накидки (манишки), конусы (для обводки).

**6. Перечень информационного обеспечения.**

**Список литературы.**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147)

2. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М,2011 г.

3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.

4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.

5. 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

6. Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2 – е изд., стереотип. – М.: Спортивный спорт, 2007.- 288 с.: ил.

1. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы : науч.- метод. пособие. – М.:Советский спорт,2012.-200 с: ил.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Программа интегративного курса физического врспитания – М.: Человек,2010.- 248 с., илл.
3. 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.
4. 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.
5. Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.-
6. 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.