

1

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа станицы Северской
муниципального образования Северский район

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ
ст. Северской МО Северский район
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
ст. Северской МО Северский район
А.Н. Поляшенко
Приказ № 243 от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по футболу**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 252 часа
Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет
Состав группы: 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
ID- номер Программы в Навигаторе: **59076**

Составитель:
Черкасов Олег Викторович
Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
ст. Северской

ст. Северская
2024 г.

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность и вид программы.....	4
1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	
1.1.3. Отличительные особенности программы от уже существующих.....	6
1.1.4. Адресат программы.....	6
1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	6
1.1.6 Форма обучения.....	7
1.1.7. Режим занятий.....	7
1.1.8. Особенности организации учебного процесса.....	7
1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	9
1.3.3. Планируемые результаты.....	20

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.....	21
2.1. Календарный учебный график программы.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Форма аттестации.....	22
2.4. Оценочный материал.....	23
2.5. Методическое обеспечение программы	24
2.6. Нормативно-правовые документы и список литературы.....	27
2.6.1. Нормативно-правовые документы.....	27
2.6.2. Список рекомендуемой литературы педагогу.....	28
2.6.3. Список рекомендуемой литературы учащимся.....	28
2.6.4. Интернет-ресурсы.....	29

Раздел 3. Календарный план воспитательной работы.....	29
3.1. Пояснительная записка.....	29
3.2. Цели, задачи и результат воспитательной работы.....	30
3.3. Календарный план воспитательной работы	30
3.4. Оценка результативности реализации плана воспитательной работы...	32

Приложение	34
-------------------------	-----------

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни.

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей, содействует всестороннему развитию личности.

Занятия физкультурно – спортивной направленности открывают большие возможности для приобретения многих важных общеобразовательных и специальных знаний и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта футбол позволяет приобщить учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, прививает общекультурные ценности.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения учебно – тренировочных занятий по футболу.

Процесс обучения футболу способствует созданию условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

1.1.1. Направленность и вид программы

Программа дополнительного образования по виду спорта «Футбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Вид программы – модифицированная. При ее создании использованы образовательные программы и физкультурно-спортивная литература, рекомендуемая при организации образовательного процесса по виду спорта «Футбол»:

- программы РФС, рекомендуемые для работы тренера с различными возрастными категориями юных футболистов;
- «Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста». Автор Тони Чарльз и Стюарт Рук, г. Москва, 2016 год, издательство «Эксмо»;
- «Тренировка юных футболистов», автор В.В. Варюшин, г. Москва, 2007 год, издательство «Физическая культура»;
- «Анатомия футбола», автор Дональд Киркендалл, г. Москва, 2012 год, издательство «Попурри»;
- «Теория и методика подготовки юных футболистов», автор О.Б. Лапшин, г. Москва 2009 год, издательство «Физическая культура и спорт»;
- «Организация учебно – тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности», издательство «Советский спорт», г. Москва, 2012 год, авторы В.П. Губа и А.В. Лексаков;
- «Интегральная подготовка футболистов», издательство «Советский спорт», авторы В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов, г. Москва, 2010 год;
- «Учим играть в футбол», автор Олег Лапшин, г. Москва, 2018 год, издательство «Спорт»;

- «Физическая подготовка футболистов», автор М.А. Годик, г. Москва, 2006 год, «Терра спорт и Олимпия пресс»;
- «Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско – юношеском футболе», авторы А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков, г. Москва, 2008 год, издательство «Советский спорт»;
- «Пляжный футбол. Знакомимся. Обучаемся. Играем», автор О.В. Черкасов, г. Краснодар, 2014 год.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Новизна программы состоит в том, что данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (тренировочные занятия, соревнования, тренировочные сборы, организация летней оздоровительной компании);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов контрольных нормативов, соревнований и др.);
- средствах обучения (мячи разных размеров и веса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и местом проведения УТЗ, ограничительные фишки, конусы, стойки, манишки, гимнастические палки, лестницы, футбольные ворота разных размеров, разновысокие легкоатлетические барьеры);
- спиралевидный подход, т.е. возможность учащихся при изучении нового, более сложного материала, возвращаться к пройденному ранее, что позволяет закрепить полученные знания, умения и навыки.

Главное новшество для учащихся и тренера-преподавателя – это впервые проведение учебно-тренировочных занятий на песке, что позволяет увеличивать интенсивность и нагрузку, при стандартном объеме тренировочной работы, дополнительно в ускоренном режиме развивать физические качества: координацию, силу, ловкость, быстроту. Дополнительные занятия на песке позволяют овладеть техническими элементами, которым сложно обучить на твердом покрытии, укрепляют опорно-двигательную систему организма и оказывают оздоровительный эффект.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, является ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребенка и соответствует социальному заказу общества. Футбол XXI века с полным основанием может рассматриваться как коллективная деятельность, включающая в себя весь спектр социальных, педагогических и психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в группах, руководства коллективами и

командами. Педагогическое и психологическое обеспечение подготовки спортсменов выражается в четкой организации совместной деятельности футболистов и их тренеров в тренировочном процессе и во время игры.

Педагогическая целесообразность заключается в том что, с точки зрения педагогики, большое достоинство футбола заключается в его командном характере. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Как серьезный положительный фактор в футболе следует отметить интенсивное воспитанием спортсменов, направленное на развитие их находчивости, а преодоление временных неудач в процессе поединков в большей мере развивает и силу воли. Футбол занимает особое место по массовости и популярности в детском и подростковом возрасте.

Футбол – вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Футбол, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от спортсменов высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений, быстрого переключения с одного игрового момента на другой.

1.1.3. Отличительные особенности программы от уже существующих

Общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает гармоничное сочетание на учебно-тренировочных занятиях различных методов обучения. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую части, но большая часть занятия отводится практике. Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный. В совокупности со словесными методами и методами обеспечения наглядности грамотный тренер-преподаватель способен качественно работать с разноподготовленными учащимися, строить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей и способностей юных футболистов.

Главная отличительная особенность данной программы от уже существующих, это совокупность проведения учебно-тренировочных занятий на искусственном травяном покрытии и на песке.

1.1.4. Адресат программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на работу с учащимися от 7 до 17 лет. Этот возрастной период характеризуется ориентированием на жизненные ценности, развитием и становлением человеческой личности. Обозначенный возраст является наиболее благоприятным для привития общественных норм поведения: учащиеся приобретают навыки самостоятельности, умения жить и действовать в коллективе единомышленников, находят оптимальные решения в возникающих ситуациях, занимаются оздоровлением своего организма и стремятся к спортивным достижениям.

На отделение футбола МБУ ДО СШ ст. Северской набор учащихся проводится без специальной подготовки и требований к физическому развитию, по желанию детей и родителей, при наличии медицинской справки.

Запись на дополнительную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации

Продолжительность образовательного процесса – 42 недели. Данная программа реализуется на ознакомительном уровне. Общее количество учебных часов – 252 часа. Срок реализации программы – 11 месяцев.

1.1.6. Форма обучения

Групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом. Образовательные технологии: личностно – ориентированные, репродуктивные.

При необходимости в ходе реализации программы может применяться электронное обучение с использованием дистанционных технологий на базе информационно-коммуникационной образовательной платформы «Сферум»

1.1.7. Режим занятий

Занятия в спортивно – оздоровительной группе в командно – игровом виде спорта «Футбол» проводятся 3 раза в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия – 2 по 45 минут (всего 90 минут), с перерывом после каждого занятия 15 минут.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Состав группы постоянный. Учебно-тренировочные занятия проводятся группами. Программа предусматривает чередование различных приемов обучения: формы дополнительного образования представляют собой специально организованную деятельность тренера – преподавателя и

учащихся. Она направлена на обучение, воспитание и развитие подрастающего поколения.

Самая эффективная форма работы с детьми – это игра. В игровой форме юные футболисты с удовольствием выполняют упражнения с мячом и без мяча, быстрее и эффективнее овладевают техническими навыками и специальными движениями, актуальными именно для футбола. При использовании игровой технологии в организации образовательного процесса необходимо придерживаться следующих принципов:

- простые и доступные правила игры;
- каждый занимающийся должен быть вовлечен в игровой процесс и быть его активным участником;
- соблюдать технику безопасности;
- участники игры должны получать удовольствие и положительные эмоции.

Основной формой организации обучения юных футболистов является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К учебно-тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

- результат тренировочного занятия должен быть всесторонним – обучающим, воспитательным, оздоровительным;
- содержание учебно-тренировочного занятия должно соответствовать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, уровню их подготовленности и быть направлено на расширение знаний, умений и навыков.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий футболом.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся здорового образа жизни и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- вовлечь в занятия футболом своего ближайшего окружения (семью, друзей).

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно – тематический план.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана ознакомительного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области		
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта - теоретическая подготовка	20
1.2	Общая физическая подготовка	60
1.3	Избранный вид спорта (футбол)	130
2. Вариативная предметная область		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40
2.2.	Контрольные нормативы	2
	Общее количество тренировочных часов в год	252

1.3.2.Содержание учебного плана

1.1. Теоретическая подготовка - 20 часов, включает в себя:

- повышение уровня теоретических знаний учащихся в формировании навыков здорового образа жизни;

- ориентацию теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры и спорта;
- историю выбранного вида спорта (футбол);
- правила игры в футбол;

1.2. Общая физическая подготовка - 60 часов, направлена на:

- развитие и совершенствование физических качеств (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию);
- улучшение всестороннего физического развития учащихся;
- повышение физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхательной, кровообращения, энергообмена.

Цель – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение юных футболистов к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психологического и нравственного здоровья личности.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи: оздоровительные, образовательные, развивающие, воспитательные.

Основные методы обучения и воспитания:

- игровой;
- повторного выполнения упражнений;

1.3. Избранный вид спорта -130 часов

Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те из них, которые характерны для конкретного амплуа или для игрока универсального плана.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногой.

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней

сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого вида ударов по мячу ногами:

- удары по неподвижному мячу с места;
- удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара);
- удары по неподвижному мячу с разбега;
- удары по летящему мячу с места и после разбега.

Удары по мячу головой.

Удары по мячу головой – это неотъемлемая часть игры в футбол. Они занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах:

- удар лбом с места;
- удар головой в прыжке толчком двух ног;
- удар головой в прыжке толчком с одной ноги;
- удар головой при единоборствах с соперником;
- удар головой в падении;
- удар лбом с разворотом;
- удар по мячу макушечной частью головы.

Приемы мяча:

Приемы мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Приемы мяча могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные приемы.

Виды приемов мяча:

- прием катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше вперед или в сторону;

Ведение мяча.

Ведение мяча, широко используется игроками в современном футболе, применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому выполнить точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, средней частью подъема стопы, внутренней и внешней сторонами стопы. Однако во всех случаях ведение мяча осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться вести его на минимальном расстоянии от себя. Также, игрок при ведении мяча способен

маневрировать в сторону от соперника. Такое действия игрока называется «Дриблинг».

Обманные движения (финты).

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Виды финтов (обманных движений):

- финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров;
- финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах;
- финт «Радуга». Упражнения выполняются в парах;
- финт «Зидана». Обучение происходит с пассивным защитником;
- финт «Роналду». Выполняется при игре на фланге;
- финт «Гарринчи». Выполняется в парах.
- финт «Ножницы». Этот прием эффективен в центре поля и при игре 1X1 на фланге.

Различные виды спорта и подвижные игры – 40 часов.

- 1) **Подвижные игры** используют для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия предпочтение отдается таким играм, которые развивают скорость и способствуют мобилизации учащихся. Подвижные игры выполняют роль подводящих упражнений, помогают закреплению того или иного двигательного навыка, совершенствуют и развивают двигательные качества. Также подвижные игры с наименьшей интенсивностью могут использоваться в конце учебно-тренировочного занятия.
- 2) **Волейбол** – эта игра на открытых площадках и в зале. Правила игры предусматривают определенное количество игроков, их действия, размеры площадки, высоту сетки, технические приемы. На учебно-тренировочных занятиях юных футболистов используются упрощенные правила применимые к данному виду спорта. Учащиеся развивают силу, выносливость, координацию, ловкость, прыгучесть.
- 3) **Ручной мяч с правилами игры в «Гандбол»** – игра проводится на любом ровном покрытии, в зимнее время рекомендуется использовать спортивный зал. Игроки делятся на две и более команды, равных по

численности. Задача забросить мяч в ворота соперника. Игра ведется руками. Заранее устанавливаются упрощенные правила, которые при незначительных ограничениях доставляют массу положительных эмоций участникам игры с большим количеством заброшенных мячей. Ручной мяч развивает у юных футболистов навыки игры в обороне и в атаке, улучшает понимание командных действий, видение поля и партнеров по команде, развивает физические качества и двигательные навыки.

Контрольные нормативы – 2 часов.

1.3.3. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы обучающийся должен:

Личностные:

Дети должны уметь:

- уметь контролировать своё поведение;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

Дети должны уметь:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Дети должны знать:

- основные принципы здорового образа жизни;
- историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;

Предметные:

Дети должны уметь:

- использовать знания о футболе для укрепления здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях.

Дети должны знать:

- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающих формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график программы

Примерный календарный учебный график программы

**2024-2025 учебный год
(СОГ Футбол) (приложение №1)**

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходимо следующее спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка;
- спортивный зал;
- ворота разноразмерные;
- сетки для ворот;
- мячи;
- конусы;

Информационное обеспечение:

- интернет – источники;
- видео и фото;
- спортивная и образовательная литература.

Кадровое обеспечение:

Образовательный процесс по данной программе может обеспечиваться педагогическими кадрами, соответствующими требованиям профессионального стандарта, имеющим профессиональное образование или курсы профессиональной переподготовки. В реализации программы участвуют тренеры-преподаватели отделения футбола.

2.3. Формы аттестации и подведения итогов.

1. Формы отслеживания образовательных результатов: соревнования.

2. Формы фиксации образовательных результатов:

- грамоты;
- дипломы;
- протоколы соревнований;
- фото;
- отзывы родителей и тренера – преподавателя.

3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: промежуточная и итоговая аттестация.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входная диагностика. В начале учебного года (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение уровня спортивной подготовки	Тестирование
Текущий контроль. В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	Наблюдение тренера – преподавателя, устный опрос, аналитическая работа. Двусторонние и

	Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление у занимающихся индивидуальных качеств, способствующих прогрессированию футболистов или коррективная и упор на слабых элементах в обучении ребенка. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	товарищеские игры, самостоятельная работа.
Итоговая аттестация. В конце учебного года (с занесением результатов в протокол).	Определение изменения уровня физических показателей детей	Участие в соревнованиях, контрольные матчи, тестирование.

2.4. Оценочные материалы

Оценка знаний учащихся осуществляется при анализе практических занятий. Тестирование состояния подготовленности учащихся проводится в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов для определения физического развития учащихся в спортивно-оздоровительных группах.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения «Программы».

Контрольные нормативы Мальчики, юноши

№	Контрольные упражнения	возраст		
		7 – 10	11-13	14- 18
1	Бег 30 м, с	6,0	5,6	4,8
2	Прыжок в длину с места, см.	140	160	190
3	Жонглирован	8	15	25

	ие мячом			
4	Бег 30 м. с ведением мяча	7,4	7,0	6,4

Девочки, девушки

№	Контрольные упражнения	возраст		
		7 – 10	11-13	14- 18
1	Бег 30 м, с	6,2	5,8	5,2
2	Прыжок в длину с места, см.	135	150	170
3	Жонглирование мячом	6	10	15
4	Бег 30 м. с ведением мяча	7,8	7,4	7,2

Тестирование проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения «Программы» по окончанию учебного года.

Результаты сдачи нормативов оформляются протоколами и утверждаются приказом директора СШ.

2.5. Методические материалы.

На учебно-тренировочных занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель использует словесные, демонстрационные и практические методы обучения для юных футболистов. Занятие состоит из теоретической и практической частей.

Одним из неперенных условий успешной реализации данной программы являются разнообразные формы и методы обучения, которые способствуют развитию физических качеств и двигательных навыков учащихся. Дети – активные участники учебно-тренировочного процесса.

С целью создания условий для самореализации футболистов используются:

- включение в занятие игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность детей;
- создание благоприятных диалоговых социально – психологических условий для свободного межличностного общения;
- моральное поощрение инициативы и творчества;
- продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;
- регулирование активности и отдыха (расслабление, восстановление).

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Название этапа	Содержание деятельности тренера - преподавателя	Содержание деятельности учащихся	Результат
Вводная часть	Приветствие. Проверка посещаемости. Проверка готовности к занятию группы учащихся. Техника безопасности. Сообщение темы, цели и задач занятия.	Настраиваются на занятие. Участвуют в переключке. Сообщают о готовности к занятиям. Ознакомятся с техникой безопасности.	Целеполагание, Организация внимания, эмоциональный настрой на восприятие.
Подготовительная часть	Готовит учащихся к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Повышает работоспособность до уровня, необходимого в основной части.	Выполняют задания и рекомендации тренера - преподавателя.	Восприятие, готовность к занятию.
Основная часть	В соответствии с планированием и	Выполняют задания и	Правильное выполнение

	программой деятельности тренера – преподавателя. Демонстрирует новые упражнения или совершенствует пройденный материал. Наблюдает за выполнением упражнений, дает рекомендации, корректирует действия занимающихся.	рекомендации тренера - преподавателя	упражнений после демонстрации тренером, развитие двигательных навыков, физических способностей, овладение специальными технико-тактическими знаниями.
Заключительная часть	Подведение итогов учебно – тренировочного занятия. Анализ результатов, положительных и затруднительных. Поощрение учащихся, акцент на каждом положительном примере выполненных упражнений, рекомендации. Благодарит учащихся за хорошую работу на УТЗ.	Слушают тренера – преподавателя, участвуют в анализе урока.	Задачи занятия выполнены в полном объеме. Цель достигнута. Дана мотивация на обучение. Создана ситуация стремления к успеху.

2.6. Нормативно-правовые документы и список литературы.

2.6.1. Нормативно-правовые документы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16.)
5. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
6. Федеральный проект "Успех каждого ребенка"
7. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467)
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678 (с изменениями от 15.05.2023, №1230-р).
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
10. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
11. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа ст. Северской, 2023г.

2.6.2. Список рекомендуемой литературы тренеру-преподавателю.

1. Комплексный контроль в спортивных играх. Годик М.А., Скородумова А.П. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. «IQ в футболе. Как играют умные футболисты». Ден Бланк. Издательство – Э», Москва, 2016 год, перевод с английского Дмитрий Мясников.
3. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А. Футбол–М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
4. «Первые шаги в футболе. Методическое пособие». В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев, М.: «Искусство, наука и спорт», 2015 г., 122 с.

5. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.. – М.: «Человек», 2014 г., 176 с.
6. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
7. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2011. – 407с.
8. «Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
9. «Успешный тренер». Райнер Мартенс. Издательство «Человек», 2014 г., 440 с.

2.6.3. Список литературы для учащихся.

- 1.«Правила личной гигиены», Бардин К.А., - М:Просвещение, 1981 г.
2. «Лев Яшин. Вратарь моей мечты», ЭКСМО, 209 г., 320 с.
3. «Мяч в игре! Краткая история мирового и российского футбола с описанием всех чемпионатов мира и Европы», - «Белая ворона», 2019 г.
4. «Футбол. Детская энциклопедия», «РОСМЭН», 96 с.
5. «Гигиена физической культуры и спорта», 2013 г., «СпецЛит», Санкт-Петербург, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасова.

2.6.4. Интернет-ресурсы

1. youtube.com
2. FootballTrainer.ru
3. ru.wikipedia.org
4. rfs.ru
5. bsruussia.com
6. fckrasnodar.ru

3. Календарный план воспитательной работы.

3.1. Пояснительная записка.

Одним из важнейших разделов подготовки юных спортсменов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы МБУ ДО СШ ст. Северской.

Воспитательная работа в спортивно - оздоровительной группе направлена на создание условий для развития ответственной личности, условий в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом.

Специфика воспитательной работы в спортивно- оздоровительной группе состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера- преподавателя, классного руководителя и родителей.

Спортивная деятельность обладает 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, воспитание у учащихся патриотизма, воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека, воспитание коллективизма, привычки к труду, вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества. Воспитательная работа проводится в форме лекций и бесед о жизни страны, изучение истории своего края и района, экскурсий по родному краю, посещения исторических мест, памятников боевой славы в местах проведения соревнований, встречи со знаменитыми людьми, героями нашей страны, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками МБУ ДО СШ ст. Северской.

Тренер- преподаватель для занимающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

Воспитательная работа ведется с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

3.2. Цели, задачи и результат воспитательной работы.

Цель:

Развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни, как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи:

- 1.Создание условий для сохранения физического, психологического и нравственного здоровья учащихся.
2. Создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей.
3. Нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

4. Формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.

Ожидаемые результаты:

1. Сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижения заболеваемости.
2. Увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом и готовым продолжать свое профессиональное обучение.
3. Формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.
4. Снижения уровня безнадзорности и профилактика нарушений.

3.3. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Весь период
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	Весь период
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		

1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые планом МБУ ДО СШ ст. Северской.	Весь период
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО СШ ст. Северской	Весь период
3.	Развитие творческого мышления		
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков учащихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	Весь период
4.	Работа с родителями		
1	Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по теме: - организация тренировок; - посещаемость тренировок, дисциплина учащихся	Весь период

3.4. Оценка результатов реализации плана воспитательной работы

Результаты воспитания, социализации и саморазвития	Форма проведения	Название	Сроки проведения
--	------------------	----------	------------------

обучающихся			
Выявление особенностей личности ребенка в различных видах деятельности, его социальной и коммуникативной активности, степени включаемости в общие дела, инициативность, креативность, заинтересованность	Наблюдение	(метод оценки волевых качеств детей А.И. Высоцкого)	Весь период
Сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни и регулярных занятий спортом	Самоконтроль, самообследования	Дневник здоровья	Весь период
Удовлетворённость родителей качеством образования и воспитания	Мониторинг	Методика изучения удовлетворённости родителей работой образовательного учреждения (Степанов Е.Н.)	Весь период

Количество обучающихся:
 «по списку» _____ человек
 «сдавали» _____ человек

Итоговый результат группы:
 «зачёт» _____ человек
 «незачёт» _____ человек

ПРОТОКОЛ
 итоговой аттестации обучающихся по ОФП
МБУ ДО СШ ст. Северской МО Северский район
 отделение ФУТБОЛ группа № СОГ
 тренер-преподаватель _____

№	Ф.И. учащихся	Год рождения	Бег 30м, с	Прыжок в длину с места, см	Жонглирование мячом	Бег 30м с ведением мяча	Итоговая отметка комиссии по результатам тестирования (зачтено/незачтено)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

 (подпись)

 (тренер- преподаватель Ф.И.О.)

дата тестирования «___» _____ 202 г

--