

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»

Принята
на заседании
педагогического совета
№ 7 от «28» июля 2023г

Утверждена
Приказом № 41-ОД от «28» июля 2023г.
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»

С.В. Роот



Дополнительная общеразвивающая программа в
области физкультурной культуры и спорта
по футболу

Объем: 374 часа

Срок реализации: 4 месяца

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Место реализации: с. Викулово, ул.
Кузнецова, д.53

Разработчик программы:
тренер-преподаватель по футболу
Быструшкин Вадим Викторович
ФИО

с. Викулово, 2023 г

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Виды подготовки футболистов.
4. Контрольные нормативы.
5. Требования техники безопасности.
6. Рабочая программа .
7. Воспитательная работа.
8. Материально техническое обеспечение программы.
9. Кадровое обеспечение.
10. Форма контроля.
11. Методический материал.
12. Антидопинговая работа.
13. Список литературы.
14. Приложение

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по футболу МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.), Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования, в соответствии с правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей футболу и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по футболу.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Срок реализации программы: 4 месяца.

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Актуальность данной программы связана с развитием и популярностью футбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на территории Викуловского муниципального района. Программа направлена на получение детьми и подростками образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта футбол, обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворению потребности в двигательной активности.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Направленность программы: по содержанию - физкультурно – спортивная;
по функциональному предназначению – обучающая, учебно – познавательная;
по форме организации – групповая;
по времени реализации – краткосрочная (4 месяца)

Особенности реализации программы: Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта популярным среди школьников и молодежи, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития.

Адресат дополнительной развивающей программы: программа в области физической культуры и спорта по футболу охватывает спортивно-оздоровительный (СО) спортивной подготовки этап, регламентирует работу с детьми и подростками 6-17 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика: Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте от 6 до 17 лет. Срок её реализации – 4 месяца. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Уровень: стартовый

Объем: программа рассчитана на 4 месяца с 1 сентября 2023 г. по 31 декабрь 2023 г. СОГ-1- 136 часов, СОГ-2- 136 часов, СОГ-3-68 часов, СОГ-4-34 часа. Занятия проводятся в СОГ -1 и СОГ-2- 8 часов в неделю, СОГ-3 -4 часа в неделю СОГ-4 2 часа в неделю в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Сроки освоения программы: 4 месяца

Форма обучения: очная с применением дистанционных услуг.

В образовательном процессе используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, демонстрационный.

Особенностью организации образовательного процесса является дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Условия для освоения программы

На занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая творческие способности, познавательная.

Наполняемость групп –от10 до 15 человек.

Возраст обучающихся: от 6 до 17 лет.

Продолжительность одного академического часа 45 мин

Режим занятий: СОГ- 1 и СОГ- 2; четыре раза в неделю по два академических часа,СОГ -3 два раза в неделю по два академических часа, СОГ-4 два раза в неделю по одному академическому часу.

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и Имитационные упражнения техники спортивной (вольной) борьбы, а также записи тренировок (с расчетом 30 мин. – 1 занятие). Для обратной связи с обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеотчеты в мессенджерах и соц. сетях.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий футболом, воспитание социально-активной личности.

Задачи реализуемые в процессе изучения программы.

Обучающие:

- Обучение основным двигательным действиям;
- Приобщение к миру спорта, знакомство с разными видами спорта, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через двигательные действия выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Познавательные:

- Знакомство с основами видов спорта, историей жизни знаменитых спортсменов и тренеров прошлого и современности.

Развивающие:

- Развитие основных двигательных качеств: быстрота, сила, выносливость, координация.
- Развитие зрительной памяти, умения взаимодействовать в команде.

Эстетические:

- Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.
- Умение вести себя в обществе и на спортивной площадке, взаимодействие в социуме.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Воспитание и пробуждение в каждом обучающемся самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.

Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки
- Воспитание физических качеств у обучающихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
- Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
- Тренировка вестибулярного аппарата.

Частные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Освоение подготовительных, подводящих и базовых танцевальных элементов.
4. Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
5. Формирование должных норм, общественного поведения.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специальных физических качеств, необходимых в футболе, ознакомления их с технико-тактической подготовкой, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

Словесные методы:

Описание;

объяснение;

рассказ;
разбор;
указание;
команды и распоряжения;
подсчёт.

Наглядные методы:

показ упражнений и техники футбольных приёмов
использование учебных наглядных пособий
жестикуляции.

Практические методы:

метод упражнений;
метод разучивания по частям;
метод разучивания в целом;
соревновательный метод;
игровой метод;
непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
общефизические упражнения;
специальные физические упражнения;
игровая практика.

Общепедагогические принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения.

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно - волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Психолого-педагогические условия для успешной реализации программы

Уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей); построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития; поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности; возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения; защита детей от всех форм физического и психического насилия; поддержка Учреждением и педагогами родителей школьников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В программе учитываются: индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные результаты — раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка; развитие его индивидуальных познавательных способностей; помощь ему в самопознании, самоактуализации, самореализации,

самоопределении; формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно строить собственную жизнь.

Метапредметные результаты — ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта; владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений вида спорта «Футбол», и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты — формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей жизнедеятельности, учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организации учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ)

Основные понятия раздела:

Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) – совокупность электронных информационных ресурсов, электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, соответствующих технических средств, обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме, независимо от их места нахождения.

Электронные информационные ресурсы (ЭИР) – источники информации, пользование которыми возможно только при помощи компьютера или подключенного к нему периферийного устройства.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) – совокупность представленных в электронно-цифровой форме средств обучения, включающих в себя структурированное предметное содержание (определяемое функциональным назначением и спецификой применения), которое представлено в стандартизированной форме, позволяющей осуществлять поиск ЭОР посредством технологической системы обучения.

Информационные технологии дистанционного обучения – технологии создания, передачи, хранения и воспроизведения (отображения) учебных материалов, организации и сопровождения учебного процесса обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Телекоммуникационная технология – вид дистанционной технологии обучения, базирующейся на использовании сетей телекоммуникации для обеспечения обучающихся учебными материалами и интерактивного взаимодействия между педагогическим работником и обучающимся.

Целями применения ДОТ являются:

- повышение качества обучения за счет применения средств современных информационных и коммуникационных технологий;
- предоставление возможности освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по месту жительства обучающегося или его временного

пребывания (нахождения), а также предоставление условий для обучения с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья обучающихся, обучения по индивидуальному учебному плану;

- повышение уровня доступности качественного образования для различных категорий обучающихся с учетом их индивидуальных образовательных потребностей;
- повышение эффективности организации образовательного процесса и учебной деятельности обучающихся, в том числе усиление личностной направленности процесса обучения, интенсификации самостоятельной работы обучающихся, обеспечение открытого доступа к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое удобное для обучающихся время;
- оказание информационно-методической поддержки участникам образовательных отношений;
- интенсификация использования научно-методического потенциала Учреждения.

Формы применения ДОТ: проведение различных видов учебных занятий, организация самостоятельной работы обучающихся, индивидуальные и групповые консультации, текущий контроль успеваемости.

Порядок организации образовательной деятельности с применением ДОТ

1. Организация образовательного процесса с применением ДОТ производится в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами в области образования и локальными актами Учреждения. При использовании ДОТ по дополнительным образовательным программам, по которым не установлены государственные образовательные стандарты, формирование учебно-методического комплекса осуществляется с использованием соответствующих требований к минимуму содержания образовательных программ дополнительного образования.
2. ДОТ при реализации программ дополнительного образования, в том числе в сетевой форме, могут использоваться как частично, так и полностью, а образовательный процесс с использованием ДОТ может быть кратковременным или долговременным.
3. ДОТ обучения может быть использована Учреждением в случаях, если образовательный процесс невозможно организовать по причинам отмены учебных занятий в активированные дни, приостановления учебного процесса в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.
4. Дистанционные образовательные технологии обучения могут быть использованы в процессе обучения одного обучающегося или группы.
Использование в образовательном процессе ДОТ определяется наличием необходимых условий для обеспечения прав обучающихся на получение качественного образования и должно обеспечивать реализацию в полном объеме образовательных программ, соответствия качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям и возможностям, интересам и потребностям обучающихся.
5. Обучение с применением ДОТ основывается на обязательном сочетании активных форм дистанционных занятий и самостоятельной работы обучающихся.
6. Учебный процесс с использованием ДОТ реализуется в следующих формах взаимодействия:
 - асинхронной организации учебного процесса, которая обеспечивает обучающемуся возможность освоения учебного материала в любое удобное для него время и общение с педагогом с использованием средств телекоммуникаций в режиме отложенного времени;
 - синхронной организации учебного процесса, которая предусматривает проведение учебных мероприятий и общение обучающегося с педагогом в режиме реального времени средствами ИКТ.
7. Учебный процесс с применением ДОТ организуется в форме:

- чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату;
- веб-занятия – дистанционные уроки, лекции, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых on-line или off-line с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет;
- консультации – форма индивидуального взаимодействия педагога с обучающимся;
- переписка посредством электронной почты с целью индивидуального и группового общения;
- самостоятельное изучение учебного материала. Время на самостоятельное изучение учебного материала определяется программой обучения с использованием ДОТ.

8. При организации учебного процесса с применением ДОТ используются специализированные ресурсы Интернет, предназначенные для дистанционного обучения, и иные информационные источники (электронные библиотеки, банки данных и т.д.) – в соответствии с целями и задачами изучаемой образовательной программы и возрастными особенностями обучающихся. Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр.

Примерный план образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий по виду спорта «Футбол», по причинам отмены учебных занятий в активированные дни, приостановления учебного процесса в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.

Учебный процесс реализуется в следующей форме взаимодействия – асинхронной организации учебного процесса.



Отчет о проделанной физической работе предоставляется в виде видеотчета, фото отчета, пульсометрии занятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных футболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей юных футболистов, основополагающих положений теории и методики футбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности футболистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально определялись оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и сорев-

новательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики футбола, по каждому возрасту, рассчитывались объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 17 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Группа СОГ 1					
1.	Теоретическая подготовка	2	2		беседа
2.	Общая физическая подготовка	15		15	объяснение, показ
3.	Специальная физическая подготовка	10		10	объяснение, показ
4.	Техническая подготовка	4		4	объяснение, показ, наблюдение
5.	Тактическая подготовка	3	1	2	объяснение, показ, наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика				наблюдение
Итого:		34 часов			
Группа СОГ 2					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		беседа
2.	Общая физическая подготовка	25		25	объяснение, показ
3.	Специальная физическая подготовка	15		15	объяснение, показ
4.	Техническая подготовка	10		10	объяснение, показ, наблюдение
5.	Тактическая подготовка	8	4	4	объяснение, показ, наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика				наблюдение
Итого:		68 часов			
Группа СОГ 3					

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		беседа
2.	Общая физическая подготовка	50		50	объяснение, показ, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	40		40	объяснение, показ, наблюдение ¹
4.	Техническая подготовка	23		23	объяснение, показ, наблюдение
5.	Тактическая подготовка	15	2	13	объяснение, показ, наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	наблюдение
Итого:		136 часов			
Группа СОГ 4					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		беседа
2.	Общая физическая подготовка	50		50	объяснение, показ
3.	Специальная физическая подготовка	40		40	объяснение, показ
4.	Техническая подготовка	23		23	объяснение, показ, наблюдение
5.	Тактическая подготовка	15	2	13	объяснение, показ, наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	наблюдение
Итого:		136 часов			

Содержание

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Физическая культура в России.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Характеристика игры в футбол. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития футбола.

Футбол в России. Развитие в союзных республиках. Этапы развития футбола в нашей стране. Первые международные встречи советских футболистов. Российские футболисты – олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Основные направления в развитии техники и тактики футболиста.

3. Гигиенические требования и навыки закаливания.

Режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде футболиста. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение и способы закаливания. Состояние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений мышечную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Основные требования, предъявляемые к ним. Основное и дополнительное оборудование и его значение.

Уход за инвентарем и оборудованием /подготовка мячей, разметка и уход за площадкой и т.д./.

Требование к спортивной одежде и обуви. Значение предстоящей игры. Особенности игры противника. Предварительные сведения о противнике: состав команды и характеристика её игроков, положение команды в календаре, техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

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

2) Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, 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, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

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

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» 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

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

1. Упражнения для развития быстроты:

бег 30 м с ведением мяча;

бег 5х30 м с ведением мяча;

удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;

вбрасывание мяча рукой на дальность.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;

удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;

многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Упражнения для развития ловкости:

держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой;

парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

эстафеты с элементами акробатики;

подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

-удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

-Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полушпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика падения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

-Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

- Используя короткие и средние передачи.
- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- Комбинация «пропуск мяча».
- Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

- Совершенствование в «перехвате».

- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

- Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

- Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

- Организация и построение «стенки».

- Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

- обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью

к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

Подвижные игры

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
 - 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.

Контрольные нормативы

Вид физической подготовки	Нормативы	Контрольные нормативы			
		СОГ - 4	СОГ - 3	СОГ - 2	СОГ - 1
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	6,0
	Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5	9,0
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40	42
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20	21
	Подтягивание (раз)	-	-	-	6
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,40	4,35
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	45	45	42,0

Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7
Жонглирование мячом (кол.раз)	-	10	15	20

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-17лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной Юм.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в обуви без шипов.
 2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.
- Нормативы являются переводными для учащихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников. Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года.

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю -тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Рабочая программа

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей футболу и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по футболу.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий футболом, воспитание социально-активной личности.

Задачи реализуемые в процессе изучения программы.

Обучающие:

- Обучение основным двигательным действиям;
- Приобщение к миру спорта, знакомство с разными видами спорта, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через двигательные действия выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Познавательные:

- Знакомство с основами видов спорта, историей жизни знаменитых спортсменов и тренеров прошлого и современности.

Развивающие:

- Развитие основных двигательных качеств: быстрота, сила, выносливость, координация.
- Развитие зрительной памяти, умения взаимодействовать в команде.

Эстетические:

- Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.
- Умение вести себя в обществе и на спортивной площадке, взаимодействие в социуме.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Воспитание и пробуждение в каждом обучающемся самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.

Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки
- Воспитание физических качеств у обучающихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
- Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
- Тренировка вестибулярного аппарата.

Частные задачи:

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоение подготовительных, подводящих и базовых танцевальных элементов.
- Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Формирование должных норм, общественного поведения.

Календарно-тематическое планирование (Приложение 1.)

Воспитательная работа.

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства

патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- "Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов" (утв. Президентом РФ 03.04.2012);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;

- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Рособнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. от 27.11.2017) "Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации".

- Национальный проект «Образование»Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по волейболу проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт»» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. - развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. - способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. - формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями
6. - организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. - содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального русского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;

- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Ценностные ориентиры воспитательной работы программы: любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

Календарный план

Месяц	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.
Сентябрь	«Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог
Октябрь	Конкурс рисунков « Мой край родной»
Ноябрь	Анкетирование « Я и семья»
Декабрь	Встреча с ветеранами или участниками великой отечественной войны.
Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация	
Сентябрь	День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа
Октябрь	День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления.
Ноябрь	День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором.
Декабрь	День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик.
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной	

профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)	
Сентябрь	Беседа: Основы здорового образа жизни
Октябрь	Беседа « Ваше здоровье в ваших руках»
Ноябрь	Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика
Декабрь	Организация профилактических мероприятий: «Всемирный день здоровья»

Антидопинговая работа

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися.

В ходе реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих предпрофессиональных программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

План антидопинговой работы

Месяц	Наименование темы
Сентябрь	Психологические последствия допинга.
Октябрь	Допинг и зависимое поведение.
Ноябрь	Как выявляют допинг?
Декабрь	Наказания за нарушение антидопинговых правил.

8. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Тренажерный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
Комплект футбольных мячей (на команду);
Переносные футбольные ворота;
Воротные сетки;
Набивные мячи;
Скакалки;
Компрессор_для накачки мячей;
Стойки и «пирамиды» для обводки;
Гимнастические маты;
Арки для отработки точности передач; Видеоматериалы о технических приёмах в футбол

9. Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по футболу реализует тренер-преподаватель по футболу, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

10. Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

11. Методический материал

Подготовка юного борца осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические 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 включают:

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.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения

требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Список литературы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)
Методическая литература
6. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,; / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
7. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
- Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с
9. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
10. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.
11. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009г.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

11	Групповые действия																			
IV	<u>Психологическая подготовка</u>																			
V	<u>Соревнования, контрольные игры</u>																			
VI	<u>Инструкторская и судейская практика</u>																			
VII	<u>Контрольные нормативы</u>																			
VIII	<u>Самоподготовка</u>																			

№	СОДЕРЖАНИЕ	Ноябрь																						
I	<u>Теоретическая подготовка</u>																							
II 1	<u>Физическая подготовка</u> ОФП	+							+															
2	<u>СФП</u>																							
III 1	<u>Технико-тактическая подготовка</u> Ведение мяча																							
2	Остановка мяча																							
3	Удары ногой																							
4	Отбор мяча																							
5	Обманные движения																							
6	Техника вратаря																							
7	Удары головой																							
8	Вбрасывание																							
9	Индивидуальные действия																							
10	Передачи																							

III	Групповые действия																		
IV	<u>Психологическая подготовка</u>						+												
V	<u>Соревнования, контрольные игры</u>																		
VI	<u>Инструкторская и судейская практика</u>																		
VII	<u>Контрольные нормативы</u>																		
VIII	<u>Самоподготовка</u>																		

СОДЕРЖАНИЕ		<i>Декабрь</i>																		
№																				
I	<u>Теоретическая подготовка</u>																			
II	<u>Физическая подготовка</u>																			
1	ОФП																			
2	СФП																			
III	<u>Технико-тактическая подготовка</u>																			
1	Ведение мяча																			
2	Остановка мяча																			
3	Удары ногой																			
4	Отбор мяча																			
5	Обманные движения																			