ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (базовый уровень) имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

Футбол **-** особая спортивная игра. Во–первых, это прекрасное зрелище. Во-вторых, футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями, острое соперничество. И не только в этом заключается прелесть этого вида спорта. Футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу.

Футбол – игра многогранная. Наблюдая за действиями футболистов с трибун стадионов, мы восхищаемся красотой и размахом этой игры. Участвуя в футбольном матче, мы получаем удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать строптивый круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнерами.

У современного футбола немало игр-предшественниц. И все же историки, и журналисты утверждают, что свои самые первые шаги та игра, которая спустя столетия и стала собственно футболом, сделала не в Европе и не в Азии, а на мексиканской земле за 1300 лет до н.э. Здесь она зародилась под названием «пок-та-пок» задолго до возникновения государства ацтеков.

Распространяясь по странам Европы, футбол, естественно, не мог обойти такую великую державу, как Россия. Сюда он пришел в 70-х гг. прошлого века. Организаторами первых футбольных встреч в России стали английские рабочие концессионных предприятий. Они создали в столице России – Петербурге – первые футбольные клубы. Назывались они так: «Невка», «Нева», «Невский», «Виктория». Затем стали организовываться футбольные клубы в Харькове, Одессе и других городах страны.

**Актуальность**

Актуальность данной программы является, что занятия футболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни детей и подростков.

Занятия футболом позволяет развивать не только физические качества занимающегося, но и интеллектуальные, нравственные качества.

**Новизна** данной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса

**Отличительные особенности программы** является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:**укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности детей и подростков посредством занятий футболом.

**Задачи программы:**

**Задачи:**

* Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям футболом;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

* + - * Развивающие:

-развитие физических качеств;

-раскрытие потенциала каждого ребенка.

* Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся

**Психолого- педагогическая характеристика обучающихся** –

**Адресат программы** – являются мальчики , юноши от 11-14 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям футболом. Прием на обучение по программе «Футбол» (базовый уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

**Особенности поведения детей среднего возраста (9—11 лет)**

* стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек
* энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны
* часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности
* стремятся к большой мускульной активности
* любят коллективные игры
* шумны, спорят
* влюбчивы
* боятся поражения, чувствительны к критике
* интересы постоянно меняются
* мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству
* начинают осознавать нравственные нормы
* пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг

**Младшие подростки   11-12 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

**Подростки    13-15 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

**Особенности поведения детей - подростков** **(12—15 лет)**

* мальчики склонны к групповому поведению
* дети испытывают внутреннее беспокойство
* антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
* мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
* дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
* стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды
* сопротивление критике

**Особенности организации образовательного процесса**

Прием на обучение по программе «Футбол» (базовый уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

**Форма обучения и режим занятий**- форма обучения-очная, продолжительность занятий исчисляется в академических часах (45 минут). Недельная нагрузка на одну группу – 6 часов. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю.

**Объем программы–** 248 часов

**Срок освоение программы**-1 год. Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа. На полное освоение программы требуется часов, включая групповые, индивидуальные занятия, соревнования и турниры.

**Каникулярное время:**

|  |  |
| --- | --- |
| Осенние | 27 октября- 02 ноября 2025г. |
| Зимние | 29 декабря 2025г.- 22 февраля 2026г. |
| Летние | 03 августа по 09 августа 2026г. |
| Праздники | 01 января, 07 января, 23 февраля, 08 марта, 01 мая, 09 мая, 12 июня, 04 ноября |

**Основные формы и методы обучения**

**Формы обучения-** групповые, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях и турнирах

**Основные методы**, используемые на уроках физической культуры:

1. Фронтальный;

2. Поточный;

3. Посменный;

4. Групповой;

5. Индивидуальный.

Методы, направленные на совершенствование и развитие физических способностей учащихся:

* равномерный
* переменный
* повторный
* интервальный
* игровой
* соревновательный
* круговой

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

* методы расчлененного упражнения;
* методы целостного упражнения.

**Планируемые результаты**

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей за счет многообразия средств, методов, форм обучения.

Включение в работу большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» обучающиеся:

**Знают:**

•Режим дня спортсмена, основы правильного питания.

•Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

•Историю развития футбола.

•Необходимые сведения о строении и функциях организма

•Технику безопасности при выполнении упражнений.

•Правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале).

•Правила общения с тренером и сверстниками.

**Умеют:**

•Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

•Соблюдать технику безопасности на занятиях.

•Выполнять основные технические приёмы.

•Подготовить место для занятий.

•Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.

•Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.

**Минимальное количество детей в группе** - 10 человек

**Максимальное количество детей в группе -** 25 человек

**Механизм оценивания образовательных результатов-**

проведение промежуточной и итоговой аттестации.

- Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «футбол» (базовый уровень).

- Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

- Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «футбол» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

- К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «футбол» (базовый уровень).

**Формой** **итоговой аттестации** в ДЮСШ являются-сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Содержание образовательной программы**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Тренировочная нагрузка** |
| **6 часов /неделю** |
|  | **Теоретические занятия (часов в год):** | **10** |
| 1. | Требования к технике безопасности при занятиях футболом | 2 |
| 2. | История развития футбола | 2 |
| 3. | Воспитание нравственных и волевых качеств  спортсмена | 1 |
| 4. | Необходимые сведения о строении и функциях организма | 1 |
| 5. | Гигиенические знания, умения и навыки | 2 |
| 6. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |
| 7. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 |
|  | **Практические занятия (часов в год):** | **238** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 58 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 58 |
| 3. | Технико- тактическая подготовка | 76 |
| 4. | Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта | 32 |
| 5. | Соревновательная деятельность | 10 |
| 6. | Итоговая аттестация | 4 |
|  | **ВСЕГО (часов в год):** | **248** |

**Теоретические заняти-10 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержания** |  |
| **1** | Требования к технике безопасности при занятиях футболом | На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке. 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 при игре в футбол  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 учителю- тренеру. | **2** |
| **2** | История развития футбола | -История возникновения и развития футбола, основные правила футбола.  - Развитее футбола от древнейших времен до современности.  -Футбол в мире и его распространение как спортивная игра. Лучшие игроки современности. | **2** |
| **3** | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям, Регуляция уровня эмоционального возбуждения | **1** |
| **4** | Необходимые сведения о строении и функциях организма | Дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы | **1** |
| **5** | Гигиенические знания, умения и навыки | Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания | **2** |
| **6** | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | В современном мире с появлением современной бытовой техники, которая значительно облегчила трудовую деятельность человека, но при этом сократилась его двигательная активность. Это снизило функциональные возможности человека и способствовало появлению различных заболеваний. | **1** |
| **7** | Требования к оборудованию инвентарю и спортивной экипировке | Требования, предъявляемые к инвентарю, оборудованию, экипировке при проведении тренировочных занятий, при участии в соревнованиях. | **1** |

**Практические занятия- 238 часов**

**Общая физическая подготовка (ОФП) – 58 часов**

**Развитие силы**

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.

Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее в последнее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила. Можно сразу доказать ошибочность этого воззрения, однако еще недавно специалисты в области футбола (да и сами футболисты) осознали: сила обязательна для занятий футболом на высоком уровне.

**Развитие координации**

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

**Развитие общей выносливости**

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.

**Специальная физическая подготовка (СФП) - 58 часов**

**Развитие быстроты**

Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, скорости рывково - тормозных действий, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития**.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**Упражнения с сопротивлением(в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

***Упражнения для вратарей*.** Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

**Развитие прыгучести**

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.).Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

**Развитие игровой ловкости**

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

**Развитие специальной выносливости**

Под выносливостью футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость - это способность противостоять утомлению.

**Специальная выносливость футболиста**  — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость футболиста (игровая выносливость) классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача.

**Технико-тактическая подготовка– 76 часов**

Под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего, необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.

Однако чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.

Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.

В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.

Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета 40˚-50˚.

Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10- 12 см сзади и в 5 -10 см сбоку от мяча.

Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.

Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутцы приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.

Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди.

Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.

Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.

Удар подъёмом. Удар подъёмом основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком.

Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела вся на опорной ноге.

Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.

При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.

После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвижения таза.

Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, отсюда термин «проводка», принятый в футболе).

Для того чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед.

Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.

Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым подъемом». Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровке бутцы ), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъёма».

**Техническая подготовка в футболе** подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.  
К движениям без мяча относятся:  
1) бег (в том числе и с изменением направления),  
2) прыжки,  
3) финты без мяча (туловищам) обманные движения.  
К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:  
1) удар ногой,  
2) прием (остановки) мяча,  
3) удар головой,  
4) ведение мяча,  
5) финты,  
6) отбор мяча,  
7) вбрасывание мяча,  
8) техника вратаря.

**Тактическая подготовка**

**Тактика игры в нападении.**

Индивидуальные действия - правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).

**Тактика игры в защите**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание", выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Командные действия. Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.

**Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта – 32 часов**

Занятия различными видами спорта и подвижными играми направленно:

* Приобретение умений точно и своевременно выполнять обучающимися задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр
* Приобретение умений развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижными играми
* Приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
* Приобретение навыков сохранения собственной физической формы

Основные средства различных видов спорта, подвижны игры.

**Гимнастика**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

**Легкая атлетика**

Легкоатлетические упражнения*.* Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

**Спортивные, подвижные игры**.

Волейбол, баскетбол, регби, бадминтон и др.

**Соревновательная деятельность - 10 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи.

**ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

**Итоговая аттестация**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» (базовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» (базовый уровень).

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с
* высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество раз.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **11-13** | | | **14-15 лет** | | |
| **Контрольные нормативы / оценка** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 8,9 | 9,1 | 9,3 | 8,7 | 8,9 | 9,1 |
| Прыжок в длину с места(см) | 130 | 125 | 120 | 145 | 140 | 135 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| Бег 30 м (сек) | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 24 | 22 | 20 | 26 | 24 | 22 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК - 248 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | | | | | | **Октябрь** | | | | | | **Ноябрь** | | | | | | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | | | | **Февраль** | | | | |
| Неделя | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  30 |  | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 27  -  31 | 1  -  2 | | 3  -  9 | 10  -  16 | | | 17  -  23 | | 24  -  30 | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  31 | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | | 19  -  25 | | 26  -  31 | 1 | 2  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  28 |
| Учебные дни | 1  3  5 | 8  10  12 | 15  17  19 | 22  24  26 | 29 |  | 1  3 | 6  8  10 | 13  15  17 | 20  22  24 | |  |  | | 3  5  7 | 10  12  14 | | | 17  19  21 | | 24  26  28 | 1  3  5 | 8  10  12 | 15  17  19 | 22  24  26 |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | 25  27 |  |  |
| Выходные дни | 2  4  6  7 | 9  11  13  14 | 16  18  20  21 | 23  25  27  28 | 30 |  | 2  4  5 | 7  9  11  12 | 14  16  18  19 | 21  23  25  26 | |  |  | | 4  6  8  9 | 11  13  15  16 | | | 18  20  22  23 | | 25  27  29  30 | 2  4  6  7 | 9  11  13  14 | 16  18  20  21 | 23  25  27  28 |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 27  -  31 | 1  -  2 | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  | 29  -  31 | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | | 19  -  25 | | 26  -  31 | 1 | 2  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23 |  |  |
|  | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | | Кол-во дней- 11  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-22 | | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц-24 | | | | | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-24 | | | | | Кол-во дней- 0  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-0 | | | | | | | Кол-во дней- 2  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц 4 | | | | |
|  | **Март** | | | | | | **Апрель** | | | | | | **Май** | | | | | | | | | **Июнь** | | | | | **Июль** | | | | | | | **Август** | | | | |
| Неделя | 1 | 2  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | 30  -  31 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | 27  -  30 | | 1  -  3 | 4  -  10 | | | 11-17 | 18  -  24 | | 25  -  31 | | 1  -  7 | 8  -14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 27  -  31 | | 1  -  2 | 3  -  9 | 10-16 | 17  -  23 | 24  -  31 |  |  | |
| Учебные дни |  | 2  4  6 | 9  11  13 | 16  18  21 | 23  25  27 | 30 | 1  3 | 6  8  10 | 13  15  17 | 20  22  24 | 27  29 | |  | 4  6  8 | | | 11  13  15 | 18  20  22 | | 25  27  29 | | 1  3  5 | 8  10 | 15  17  19 | 22  24  26 | 29 | 1  3 | 6  8  10 | 13  15  17 | 20  22  24 | | 27  29  31 | |  |  | 10  12  14 | 17  19  21 | 24  26  28  31 |  |  | |
| Выходные дни | 1 | 3  5  7  8 | 10  12  14  15 | 17  19  21  22 | 24  26  28  29 | 31 | 2  4  5 | 7  9  11  12 | 14  16  18  19 | 21  23  25  26 | 28  30 | | 1  2  3 | 5  7  9  10 | | | 12  14  16  17 | 19  21  23  24 | | 26  28  30  31 | | 2  4  6  7 | 9  11  12  13  14 | 16  18  20  21 | 23  25  27  28 | 30 | 2  4  5 | 7  9  11  12 | 14  16  18  19 | 21  23  25  26 | | 28  30 | | 1  2 |  | 11  13  15  16 | 18  20  22  23 | 25  27  29  30 |  |  | |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | 3  -  9 |  |  |  |  |  | |
|  | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-26 | | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-24 | | | | | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-24 | | | | | Кол-во дней- 14  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-28 | | | | | | | Кол-во дней- 10  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-20 | | | | |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | | Материально-техническое оснащение | |
| 1. | Мяч футбольный- 20шт. | 1. | Спортивный зал универсальный - 1 шт. |
| 2. | Мяч баскетбольны1 – 1 шт. | 2. | Футбольное поле - 1шт. |
| 3. | Конусы- 30 шт. | 3. | Стадион с беговыми дорожками- 1 шт. |
| 4. | Ворота для мини-футбола- 1 комп. | 4. | Зал тренажерный- 1шт. |
| 5. | Ворота для футбола- 1 комп. | 5. | Бассейн большой |
| 6. | Сетка для ворот – 2 комп. | 6. | Табло электронное- 1 шт. |
| 7. | Барьеры малые (40 см)- 12 шт. | 7. | Стадион для пляжных видов спорта- 1шт. |
| 8. | Барьеры малы (60 см)- 12 шт. |  |  |
| 9. | Скамья гимнастическая – 6 шт. |  |  |
| 10. | Шведская стенка- 1 шт. |  |  |
| 11. | Турник навесной- 1 шт. |  |  |
| 12. | Сетка для мячей- 1 шт. |  |  |
| 13. | Мяч набивной (1кг)- 5 шт. |  |  |
| 14. | Манишка- 20 шт. |  |  |

**Кадровое обеспечение**

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.**  **тренера-преподавателя** | **Направление работы** | **Должность** | **Образование** | **Квалификация** | **Категория** |
| Сафронов Сергей Дмитриевич | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю программы | Соответствие занимаемой должности |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся  профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По календарному плану в течении года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях. | В течении года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | 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 (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | 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 приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся | - учить обучающихся действовать самостоятельно, независимо;  - не сдерживать инициативы детей;  - не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;  - не спешить с вынесением оценочных суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** | | |
| 5.1 | Проведение родительских собраний | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже  2 раз в год |
| 5.2 | Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методика работы по программе:

1.Особенности организации образовательного процесса- очно.

2.Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

3.Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

**Формы организации образовательного процесса -** индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии -** индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Краткое описание структуры занятия:**

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

**В подготовительной части**

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода врабатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

**Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

**Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3.Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1055

5.Официальные правила футбола 2017г. (с последними изменениями от 18 марта 2021г.)

**Список литературы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3.Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1000

5.Официальные правила по футболу 2021г.

**Основная литература**

1. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2015 г.

2. Фонд национальная академия футбола. Альманах «Пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2016 г.

3. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 8-10 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2016 г

6. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста АО «Офсет», 2017г. - 128 с.

3. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автореф. дис…. канд. пед. наук: 13.00.04 - Краснодар, 2016. - 23 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2018. - 331 с.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2017, с. 26-83.

6.  Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2019. - 172с.

7. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие, 2016.- 116 с.

8. Шамардин A.M., Солопов ИМ., Исмаилов AM. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК. - 2017. - 152 с.

9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: "СпортакАдемПресс", 2017. - 472 с.

**Дополнительная литература**

1. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017. - 344 с
2. [Железняк Ю.Д.: Волейбол. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2015](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/5072)
3. [Спирин А.Н.: Футбол. - М.: Олимпия Пресс, 201](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/5067)7
4. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2015. - 410 с.

5. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2017. - 195**c.**

**Интернет- ресурсы**

* https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-futbol-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot\_1/
* Физиологические основы занятий по физической культуре и спортивной тренировке <https://studopedia.su/10_56366_fiziologicheskie-osnovi-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportivnoy-trenirovke.html>
* [http://uss.dvfu.ru/e- publications/2018/vozrast\_anatomiya\_fiziologiya\_i\_gigiena\_2018.pdf](http://uss.dvfu.ru/e-%20publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf)
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie_osnovy_fizicheskoy_kultury>
* <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-igry-v-futbol-4157878.html>
* <http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/anatomiya_i_fiziologiya_detey_sh> kolnogo\_vozrasta\_1.pdf
* <https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-futbola.html>
* <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/07/05/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-na-organizm>
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/05/razvitie-volevyh-i-nravstvennyh-kachestv-po-sredstvam>
* https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Neobhodimyesvedenijaostroeniiifunkcijahorganizmacheloveka.pdf