

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием» Шкотовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Шкотовского муниципального округа**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ» ШМО
Пятёрко А.О.



«ФУТБОЛ»

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Иваница Иван Александрович
тренер-преподаватель

пгт Смоляниново
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа «Футбол» разработана по авторской методике на основании методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ утвержденных приказом Министерства образования Приморского края № 23а – 330 от 31.03.2022 г.

Футбол – больше, чем игра. Массовый, зрелищный, игровой вид спорта. В современных условиях всё более остро встаёт проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Футбол способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы. В игре футболист выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей подростков, воспитывает моральные, волевые качества, трудолюбие, целеустремленность, ответственность.

Актуальность данной программы заключается в содействии улучшению здоровья обучающихся через формирование потребности к занятиям спорта, реализации себя как спортсмена по виду спорта мини-футбол. А также, актуальность программы определяется основной тенденцией развития спорта и учета индивидуальных особенностей спортсмена: увеличение темпа игры, усложнение условий выполнения основных элементов техники игры, определение игрового амплуа футболистов. Правильная постановка техники движений и их отработка, успешное совершенствование соревновательной деятельности является важным вопросом сегодняшнего дня.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Отличительные особенности программы в том, что она является модифицированной. Программа разработана с учётом нормативных

требований по физической и технико-тактической подготовке, современных научных и методических разработок по футболу отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков. Каждый уровень программы имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Учебный материал предложен с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и тактических особенностей современной игры.

Адресат программы – программа рассчитана на обучающихся (мальчиков и девочек) 5 – 17 лет, желающих заниматься футболом и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности данных возрастных категорий.

Организация образовательного процесса

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Принцип набора обучающихся свободный, осуществляется при предоставлении медицинской справки о допуске к занятиям физической культурой.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 год – 2 раза в неделю, 2 год – 4 раза в неделю,
3 год – 4 раза в неделю

Время проведения занятий: 1 год – 2 часа, 2 год – 4 часа, 3 год – 4 часа.

Срок реализации программы: 3 года (108 недель): 1 год (36 недель), 2 год (36 недель), 3 год (36 недель).

Объем программы: 720 часов: 1 год – 144 часа, 2 год – 288 часов, 3 год – 288 часов.

Наполняемость группы: 15 – 25 человек.

Возрастная категория: 5 – 17 лет.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физической культуры личности детей 5 – 17 лет Шкотовского района посредством занятий футболом.

Задачи:

Воспитательные:

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
3. Воспитывать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности;
2. Развивать двигательные способности посредством игры в футбол;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (футбол);
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку как в условиях тренировок, так и соревнований;
3. Обучить учащихся технике и тактике футбола.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Опрос, тестовые задания
2.1.	Введение в мир футбола	1	1	-	Опрос, тестовые задания
3	Подвижные игры	24	4	20	Наблюдение, контрольные задания
3.1.	Подвижные игры, подводящие к освоению техники футбол	12	2	10	Наблюдение, практическое тестирование
3.2.	Подвижные игры с основными приемами и техниками футбола	12	2	10	Наблюдение, практическое тестирование
4	Общая физическая подготовка	25	1	24	Наблюдение, практическое тестирование
5	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, практическое тестирование
6	Техническая подготовка	25	3	22	Наблюдение, практическое тестирование
7	Тактическая подготовка	7	2	5	Наблюдение, практическое тестирование
8	Игровая практика	10	-	10	Игра
9	Правила проведения соревнований	2	1	1	Наблюдение, практическое тестирование
10	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		144	20	124	

Содержание Учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Творческие испытания. Подвижные игры.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

2.1. Тема: Введение в мир футбола

Теория: Инвентарь и оборудование для игры. Правила игры. Технический арсенал: техника передвижения футболистов (бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки). Приём мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), передачи мяча, отбор мяча, Терминология.

3. Раздел: Подвижные игры

3.1. Тема: Подвижные игры, подводящие к освоению техники футбол

Теория: Правила игры, правильная техника выполнения

Практика: Игры - «Пираты», «Грибы», «Мой веселый, звонкий мяч».

3.2. Тема: Подвижные игры с основными приемами и техниками футбола

Теория: Общее понятие об играх с приемами и техниками, правильное выполнение упражнений

Практика: Основные приемы бега, остановок, поворотов и прыжков. Приемы техники владения мячом и с основными способами их выполнения: ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема); основные приемы бега, остановок, поворотов и прыжков приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения: ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);».

4. Раздел. Общая физическая подготовка

Теория: Оздоровление в режиме дня и недели. Комплексы упражнений

для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Практика: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения со скакалкой.

5. Раздел. Специальная физическая подготовка

Практика: Остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведением мяча (средней и внешней частью подъема); обманными движениями “уходом”; отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде); вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

6. Раздел. Техническая подготовка

Теория: Виды ударов по мячу футболе. Стандартные положения в футболе.

Практика: «Защита – нападение». Виды комбинированной обороны.

7. Раздел. Тактическая подготовка

Теория: Тактика правильного применения оборонительных действий в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка приемов игры: Остановка мяча внутренней стороной стопы. Виды ведения мяча. Для вратаря: ловля мяча руками. Тактическая подготовка при игре по системе 1-3-2 и 1-3-3. Комбинации «стенка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

8. Раздел. Игровая практика

Практика: Соревновательные и учебно-тренировочные игры.

9. Раздел. Правила проведения соревнований

Практика: Основные правила судейства соревнований.

10. Раздел. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, тестовые задания
2.1.	Введение в мир футбола	1	1	-	Опрос, тестовые задания
3	Подвижные игры	30	3	27	Наблюдение, контрольные задания
3.1.	Подвижные игры, подводящие к освоению техники футбол	22	2	20	Наблюдение, практическое тестирование
3.2.	Подвижные игры с основными приемами и техниками футбола	22	2	20	Наблюдение, практическое тестирование
4	Общая физическая подготовка	40	2	38	Наблюдение, практическое тестирование
5	Специальная физическая подготовка	40		40	Наблюдение, практическое тестирование
6	Техническая подготовка	45	2	43	Наблюдение, практическое тестирование
7	Тактическая подготовка	36	6	30	Наблюдение, практическое тестирование
8	Игровая практика	40		40	Игра
9	Правила проведения соревнований	2	1	1	Наблюдение, практическое тестирование
10	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		288	31	257	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Введение в образовательную

программу.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Входная диагностика.

2. Раздел. Теоретическая подготовка

Теория: Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткий самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры на сегодняшний день.

3. Раздел. Подвижные игры

Теория: Игры и упражнения для освоения навыков игры.

Практика: Упражнения с мячом: передачи мяча в парах, тройках, внутренней стороной стопы и внешней частью подъёма.

4. Раздел. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития спортсмена. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч.

Практика: Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение на короткие расстояния (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, «Челночный бег»). Ведение мяча: -по прямой; - по дуге; - «восьмеркой».

5. Раздел. Специальная физическая подготовка

Практика: Овладение техникой контроля мяча. Быстрота и формы ее проявления в футболе (стартовая, дистанционная, переключения от одного способа передвижения к другому, быстрота принятия игрового решения).

6. Раздел. Техническая подготовка

Теория: Способы остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы,

бедром. Соответственно: - на месте - в движении - с активным сопротивлением. Для вратаря: ловля и отбивания низколетящего мяча.

Практика: Выполнение атакующих ударов по воротам с большим количеством мячей в разные зоны ворот, из статического положения и в движении. Комбинации «Забегание» и «Скрещивание» в атаке и обороне.

7. Раздел. Тактическая подготовка

Теория: Правильность выполнения технических приемов (отбора мяча, выполнение обманных движения). Применение и совершенствование технических приемов в товарищеских и контрольных матчах.

Практика: Техника и способы применения отбора мяча на месте и в движении. Подкаты. Разучивание обманных движений: финт «уходом», финт «переносом ноги через мяч, группа финтов перекидного характера. Комбинации «Восьмерка» и «Стенка на третьего».

8. Раздел. Игровая практика

Практика. Соревновательные и учебно-тренировочные игры.

9. Раздел. Правила проведения соревнований

Теория : Основные правила судейства соревнований

Практика: Судейство игры на учебно – тренировочном занятии

10. Раздел. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов

Практика: Сдача контрольных нормативов

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			Опрос, тестовые задания

3	Подвижные игры	12	2	10	Наблюдение, контрольные задания, творческие задания
4	Общая физическая подготовка	58	1	57	Наблюдение, практическое тестирование
5	Специальная физическая подготовка	51	-	51	Наблюдение, практическое тестирование
6	Техническая подготовка	60	2	58	Наблюдение, практическое тестирование
7	Тактическая подготовка	55	6	49	Наблюдение, практическое тестирование
8	Игровая практика	46	1	45	Игра
9	Правила проведения соревнований	2	1	1	Наблюдение, практическое тестирование
10	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		288	15	273	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел. Вводное занятие

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

2. Раздел. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры. Место футбола в современной системе физического воспитания. Характеристика футбола как средства физического воспитания. Функции футбола: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами футбола. Футбол на Олимпийских играх.

3. Раздел. Подвижные игры

Теория: Игры и упражнения для освоения навыков игры.

Практика: ОРУ на месте. ОРУ в движении с использованием ПИ.

Упражнения с мячом: подбор мяча серединой подъёма, внутренней стороной стопы, бедром. Игровые комбинации при игре 1Х1, 2Х2, 3Х3. Построение обороны в системе «горизонтальных линий». Подвижные игры: «Хвосты», «Невод»

4. Раздел. Общая физическая подготовка

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Упражнения для рук: кистей рук и плечевого пояса; упражнения для ног: стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития общей выносливости.

5. Раздел. Специальная физическая подготовка

Практика: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости. Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

6. Раздел. Техническая подготовка

Теория: Виды ударов по мячу в футболе. Правильный ввод мяча в игру (руками и ногами). Эволюция техники игры.

Практика. Передачи и остановки мяча в парах, тройках.

Освоение и отработка различных видов стандартных положений (пенальти, штрафной и свободный удар. Угловой удар. Обучение целостному выполнению приемов игры. Совершенствование ударов по мячу на месте.

Совершенствование изученных ударов (прямой. резаный).

7. Тактическая подготовка.

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Практика. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие

партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Комбинации «Восьмерка» и «Квадрат» защитными и атакующими игроками. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах.

8. Игровая практика.

Практика. Соревновательные и учебно-тренировочные игры.

9. Правила проведения соревнований

Практика: Основные правила судейства соревнований.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов.

Практика. Сдача контрольных нормативов

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. У обучающихся будет развита социальная активность: чувство самостоятельности, ответственности;
2. Обучающиеся будет развита коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощь и взаимовыручка;

3. У обучающегося будет формироваться сила воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Обучающийся приобретет умение координировать движения и разовьет основные физические качества: силу, ловкость, быстроту;

2. Обучающийся разовьет двигательные способности посредством игры;

3. Обучающийся сформирует навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Предметные результаты:

1. Обучающиеся будут знать теорию игры и основные приемы игры в футбол;

2. Обучающиеся будут уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку в игре;

3. Обучающиеся будут владеть техникой и тактикой футбола

Многоуровневость программы направлена на достижение более высокого уровня развития двигательных способностей.

1-й год обучения

Личностные результаты

• У обучающегося будут формироваться морально-волевые качества (чувство коллективизма, целеустремленность, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность);

• У обучающегося будет формироваться умение идентифицировать себя членом спортивной команды.

Метапредметные результаты

• Обучающиеся приобретет навык умения фиксировать результат познавательной деятельности и применять полученные знания в практической деятельности;

- Обучающиеся приобретет навык умения ставить цель и планировать свои действия;

- Обучающиеся приобретет навык координирования своих усилий с усилиями других; задавать вопросы, работать в команде, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты

- Обучающиеся будут уметь свободно обращаться с футбольным мячом.

- Обучающиеся будут уметь выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в игровых эпизодах.

- Обучающиеся будут уметь применять индивидуальные тактические действия в игровых эпизодах.

2-й год обучения

Личностные результаты

- У обучающегося будет развиваться способность к наблюдению и дифференцированию;

- У обучающегося будет формироваться мотивация учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

- У обучающегося будет сформировано правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья;

Метапредметные результаты

- Обучающийся приобретет навык выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Обучающийся приобретет навык работы в группе: научится выполнять различные роли в группе; научится формулировать собственное

мнение и позицию; приходить к общему решению в совместной практической деятельности.

Предметные результаты

- Обучающийся будет уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по футболу; правильно использовать технику выполнения передач мяча, комбинаций и передвижений;

- Обучающийся будет уметь применять способы двигательной (физкультурной) деятельности

3-й год обучения

Личностные результаты

- У обучающегося будет формироваться положительная самооценка;

- Обучающийся будет уметь оценивать свои возможности, научиться адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; научиться видеть свои достоинства;

Метапредметные результаты

- Обучающийся будет самостоятельно планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- Обучающийся приобретет навык учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- Обучающийся будет самостоятельно технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, будет уметь контролировать и оценивать свои действия.

Предметные результаты

- Обучающийся будет выполнять технические приемы: остановка мяча, передача мяча, удары по мячу.

- Обучающийся будет проводить соревнования и владеть методикой судейства;
- Обучающийся будет уметь правильно и быстро развивать скорость и точность реакции на внутренние и внешние раздражители;

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Основной формой организации обучения являются учебно-тренировочные (практические) занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание обучающихся.

Материально-техническое обеспечение: стадион (поле для игры 105x65)

- игровой зал
- ворота стационарные
- переносные ворота

Оценочные материалы и формы аттестации

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является - контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала (опрос, наблюдение, одиночные и парные игры, контрольные задания по технике и тактике игры, практические задания, контрольные задания);
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

- судейство игры.

При зачислении на Программу проводится вступительное тестирование с целью выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта и для определения начального уровня физической подготовки обучающихся.

С целью выявления освоения программного материала в конце обучения проводится итоговое тестирование. Учащиеся, успешно, выполнившие нормативы, переводятся на следующий год обучения.

Также с целью выявления эффективности учебно-тренировочного процесса предусматривается тестирование, после освоения основных программных разделов.

Отслеживание результативности освоения программы «Футбол» происходит по общефизической подготовке, теоретической подготовке и технической подготовке.

Оценочные материалы представлены в таблицах (приложение 1)

Уровень теоретической подготовки занимающихся определяется по теоретическим тестам, составленными тренером-преподавателем по пройденному материалу.

2.2 Методические материалы

Информационно-методическое обеспечение включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед.

При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Для успешного решения воспитательных, развивающих и обучающих задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе
- «Футбол. Правила игры».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства».
- Регламент проведения турниров по футболу различных уровней.

2.3 Календарный учебный график

Начало учебного года 01.09.2023 года. Окончание учебного года 31.05.2024 года (36 недель). Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество часов в неделю		4	8	8
Количество занятий в неделю		2	4	4
Продолжительность учебных периодов	1 пол-е	01.09.2023 — 31.12.2023	01.09.2023 — 31.12.2023	01.09.2023 — 31.12.2023
	2 пол-е	11.01.2024 — 31.05.2024	11.01.2024 — 31.05.2024	11.01.2024 — 31.05.2024
Общее количество часов в год		144	288	288
Общее количество занятий в год		72	144	144

Расписание занятий утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ Шкотовского муниципального округа по предоставлению работников с учетом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного,

умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе со спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых

обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышают чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводин, походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, грамотами и дипломами. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и

самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению планов спортивной подготовки.

При планировании воспитательной работы необходимо ориентироваться на годовой план воспитательной работы и программу воспитательной работы ДЮСШ.

Список литературы

1. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Терра-Спорт, 2019.
2. Бримсон, Дуги Все о футболе для настоящих мужиков / Дуги Бримсон. - М.: Флюид / FreeFly, 2020.
3. Завин, А. В. Мировой футбол. Кто есть кто 2011. Полная энциклопедия / А.В. Савин. - М.: Эксмо, 2011.
4. Крис Большая энциклопедия футбола / ред. Хант, Крис. - М.: АСТ, 2022.
5. Моджахед Б. Анализ физиологических данных футболистов во время игры / Б. Моджахед, В.А. Китманов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2020.
6. Расторгуева Н. Е. Коммуникативные стратегии футбольных клубов в социальных сетях : бразильский опыт / Н. Е. Расторгуева, А. Д. Делфино, С. И. Агафонова // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер.: Литературоведение. Журналистика. – 2019.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 6-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30 м., сек	6-7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6-9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
координационные	Челночный бег 3*10 м, сек	6-7	11,2	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,1	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,3-9,7	9,1
							10,0-9,5	
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	6-7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
выносливость	6-ти минутный бег, м	6-7	700 и менее	730-900	1100	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-	1200	600	700-900	1000
		10	850	1000	1250	650	750-930	1050
				900-1050				
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	6-7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и выше
		8	1	3-5	7,5	2	6-9	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз.	6-7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1	2-3	4	-	-	-
		9	1	3-4	5	-	-	-
		10	1	3-4	5	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	6-7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3	6-10	14
		9	-	-	-	3	7-11	16
		10	-	-	-	4	8-13	18

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30 м., сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6	5,8-5,4	4,9	6,3	6,0-5,4	5
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,2-5,5	5
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
координационные	Челночный бег 3*10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
		14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
выносливость	6-ти минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100			850-1000	
		12	950	1100-1200	1300	700 и выше	900-1050	1100 и выше
		13	1000	1150-1250	1350	750	950-1100	1150
		14	1050	1200-1300	1400	800	1100	1200
		15	1100	1250-1350	1450	850	1000-1150	1250
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз.	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7	-	-	-
		13	1	5-6	8	-	-	-
		14	2	6-7	9	-	-	-
		15	3	7-8	10	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4	11-15	20
		13	-	-	-	5	12-15	19
		14	-	-	-	5	13-15	17
		15	-	-	-	5	12-13	16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30 м., сек	16 17-18	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
координационные	Челночный бег 3*10 м, сек	16 17-18	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17-18	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
выносливость	6-ти минутный бег, м	16 17-18	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17-18	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз.	16 17-18	4 и ниже 5	8-9 9-10	10-12 13 и выше	- -	- -	- -
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	16 17-18	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18 и выше.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности.

Физические упражнения	Год обучения			
	2-й	3-й	4-й	5-й
	5/4/3	5/4/3	5/4/3	5/4/3
«Челночный бег» 10х10 м, с	27,2/28,5/30,4	26,8/27,2/28,5	26,2/27,2/28,5	25,7/26,2/28,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	10/7/3	12/8/4	14/10/7	14/10/7
Бег 30м, с	4,8/5,6/6,1	4,6/4,8/5,6	4,4/4,8/5,0	4,2/4,6/ 4,8
Комплексный тест (ведение, финт, удар по воротам) , сек1%	16,5/15,8/15,5	15,8/14,5/14,0	15,8/16,5/15,8	15,5/14,5/14,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963418007

Владелец Пятёрко Александра Олеговна

Действителен с 08.12.2023 по 07.12.2024