

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «КОЖЕВНИКОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА ВАКУРИНА»**

636161, Томская область, Кожевниковский район, с. Кожевниково, пер. Совхозный 2 А
Тел: (8-38-244) 23-122, E-mail: kofshosipov@mail.ru, ИНН 7008005853

Согласовано:
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ ДО
«Кожевниковская районная ДЮСШ им.
Н.И. Вакурина»

Приказ № 182/4-О от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО «ФУТБОЛУ»**

направленность: **физкультурно-спортивная**

уровень подготовки: **базовый, углубленный**

Срок реализации программы: **8 лет**

Разработчики программы:

Кильб А.Э. методист
Молчанова И.Ю. методист
Горошников Е.А. тренер-преподаватель

с. Кожевниково, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	4
3.	Методическая часть	7
4.	Воспитательная работа	12
5.	Система контроля	14
6.	Перечень информационного обеспечения	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая образовательная программа по футболу направлена на обучение игре в футбол, создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в выбранной дисциплине (далее - программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения потребности в двигательной активности;

Программа составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общеобразовательная общеразвивающая программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Цель программы:

Обучить игре «Футбол».

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обучающимся получить начальные знания, умения, навыки в футболе;
- создать условия для физического воспитания и физического развития обучающихся в части игры в футбол.

1.2 Условия прохождения программы

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор) (дети участников специальной военной операции (СВО) зачисляются на программы ДООП на преимущественной основе при условии успешного прохождения отбора и при прочих равных условиях).

Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Подготовка футболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Программный материал предусматривает два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

- Базовый уровень сложности
- Углубленный уровень сложности

Базовый уровень сложности							Углубленный уровень сложности	
года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Возраст обучающихся	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-18
Минимальное количество обучающихся в группах	15	15	14	14	12	12	10	10

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики футбола.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия;
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные и контрольные игры;
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

А также в учебно-тренировочный процесс входит самостоятельная работа обучающихся, которая направлена на отработку техники по виду спорта, усовершенствование практических навыков.

Задания для самостоятельной работы обучающихся составляет тренер-преподаватель.

Учебный план

(46 недель)

Таблица №2.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7 год обучения	8 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	460	552	552
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7 год	8 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Общий объем часов	3312	276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	2066	191	191	239	239	299	299	304	304
1. 1.	Теоретические занятия	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1. 1. 1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1. 2.	Практические занятия	1736	164	164	202	202	253	253	249	249
1. 2. 1.	Общая физическая подготовка	576	81	81	92	92	115	115	-	-
1. 2. 2.	Общая и специальная физическая подготовка	166	-	-	-	-	-	-	83	83
1. 2. 3.	Вид спорта	994	83	83	110	110	138	138	166	166
2.	Вариативные предметные области	1206	81	81	125	125	157	153	244	240
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	407	27	22	55	55	69	69	55	55
2.2.	Специальные навыки	635	46	46	57	52	70	62	153	149
2.3.			-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	28							14	14
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	104	4	9	9	14	14	18	18	18
2.6.	Иные виды практических занятий	32	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Самостоятельная работа									
4.	Выполнение нормативов по ОФП	40	4	4	4	4	4	8	4	8

Основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблице.

Таблица №3

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года

				часах	
7-й, 8-й годы обучени я	Углубленный уровень сложности	10	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		10	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
6-й год обучени я	Базовый уровень сложности	12	18	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
5-й год обучени я		12	20	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
4-й год обучени я		12	20	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3-й год обучени я		15	20	8	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучени я		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
1-й год обучени я		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП

2.2. Срок обучения

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно–поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения, осуществляется по результатам сдачи нормативов СФП и ОФП.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением Педагогического совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

2.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной.

Программа занятий рассчитана на 8 лет обучения по футболу и воспитанию обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

3.1. Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Общее количество тренировок в год	184	184	230	230

3.2. Методика и содержание работы

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

Основная цель обучения: обучение игре в футбол.

Основные задачи обучения:

- укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повысить уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий футболом;
- осваивать комплексы общеразвивающих физических упражнений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

1-6 года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как и на других годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля.

Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

7-й, 8-й года обучения (углубленный уровень сложности)

Основная цель обучения:

- выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебного процесса:
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;
- совершенствование техники игры в футбол и специальных физических качеств;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Организационно-методические указания на проведение учебных занятий и контрольных испытаний

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий футболом включает практически не обозримое множество переменных. Каждый год многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства методы претерпевают значительные изменения.

3.3 Программный материал.

Развитие футбола в России и за рубежом.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot- нога и ball- мяч), спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой др. частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространенности на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще детстве начинали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и, в то же время, интересна. 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.

Футбол - командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этим игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Однако футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. РФС, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила футбола. Требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения кровообращения: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки.

Закаливание, режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с обучающимися. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста. Контрольные упражнения нормативы по общей и специальной физической подготовке для обучающихся.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом—основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом—рациональность и быстрота выполнения,

эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся. Основные недостатки в технике обучающихся и пути их устранения.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактические замены в играх. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются обучающимся на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера поля, метеорологических условий других факторов. Разбор видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие психологической подготовки футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой обучающихся и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Понятие о

комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировки.

Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа

Главные задачи воспитательной работы – развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, принцип ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодёжи.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными баскетболистами в МКОУ ДО «Кожевниковская районная ДЮСШ имени Николая Ивановича Вакурина» направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по футболу, сдружить обучающихся, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

4.2. Методологические и методические принципы воспитания:

Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

4.3. Главные направления воспитательного процесса:

- патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- ведение здорового образа жизни (закрепляет принципы ведения здорового образа жизни, трезвого образа жизни)
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

4.4. Основные задачи воспитания:

- приобщить обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- развивать стремление следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;

-формировать убежденность в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, пример, поощрение, наказание.

4.5. Перечень форм воспитательной работы:

-индивидуальные и коллективные беседы;

- тренинги с обучающимися;

-анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

-информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки

Для оценки используются общепринятые методы: практические дела и поступки спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома—на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие—способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося— выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

5.1. Текущий контроль

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья,

физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществлять контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определять уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществлять контроль определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

5.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программы на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, города, области по видам спорта,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- устный зачет по теории.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-июнь).

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением Педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

5.3. Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Таблица №13

Контрольные нормативы (текущий контроль) общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 1, 2, 3 годов обучения

	ОФП оценка	1год обучения			2год обучения			3год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Быстрота										
1	Бег на 30 м.	6.4сек	6.5сек	7.0сек	6.3сек	6.4сек	6.9сек	6.2сек	6.3сек	6.7сек
2	Бег на 60 м.	11.6сек	11.7сек	12.1сек	11.5сек	11.6сек	12.0сек	11.4сек	11.3сек	11.9сек

3	Челночный бег 3x10	9.0сек	9.1сек	9.9сек	8.9сек	9.0сек	9.7сек	8.8сек	8,9сек	9.5сек
Скоростно - силовые качества										
4	Прыжок в длину с места	145см	140см	120см	150см	145см	125см	155см	150см	130см
5	Тройной прыжок с места	375см	370см	355см	380см	375см	360см	390см	380см	360см

Таблица №14

Контрольные нормативы (итоговый контроль) общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 4,5,6,7,8 годов обучения

ОФП	4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения			7 год обучения			8 год обучения		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Быстрота															
Бег на 15 м с высокого старта	2,6с	2,7с	2,8с	2,6с	2,7с	2,8с	2,5с	2,6с	2,8с	2,4с	2,5с	2,8с	2,3с	2,4с	2,8с
Бег на 15 м с хода	2,2с	2,3с	2,4с	2,2с	2,3с	2,4с	2,1с	2,2с	2,4с	2,0с	2,1с	2,4с	2,0с	2,1с	2,4с
Бег на 30 м с высокого старта	4,7с	4,8с	4,9с	4,7с	4,8с	4,9с	4,6с	4,7с	4,9с	4,5с	4,6с	4,9с	4,5с	4,6с	4,9с
Бег на 30 м с хода	4,4с	4,5с	4,6с	4,4с	4,5с	4,6с	4,3с	4,4с	4,6с	4,2с	4,3с	4,6с	4,2с	4,3с	4,6с
Скоростно-силовые качества															
Прыжок в длину с места	210с м	200с м	190с м	210с м	200с м	190с м	220с м	210с м	190с м	230с м	215с м	190с м	230с м	215с м	190с м
Тройной прыжок с места	640с м	630с м	620с м	640с м	630с м	620с м	650с м	640с м	620с м	660с м	650с м	620с м	660с м	650с м	620с м

Контрольные нормативы (текущий контроль) специальной физической подготовки для зачисления и перевода групп 4,5,6,7,8 годов обучения

Тесты по специальной (технической) подготовке	возраст, лет					
	11	12	13	14	15	16
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний) Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 метров.	6,0	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определённую нормативом.	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50
Удары на точность (дистанции 20 и 40 м, после приёма мяча, ведущей ногой). Игрок получает передачу низом с расстояния 5м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2X3 м). Упражнение выполняется по 10 раз на каждое расстояние.	12	13	14	15	16	17
Жонглирование (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	50	70	100	130	150	200
Ведение мяча 30 м 5 стоек (5 м), сек. Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (бег между отметок 1,3.5 обегается с левой стороны, 2,4 с правой стороны)	14,0	12,0	10,5	10,0	9,5	9,1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативно-правовые акты

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературы

1. Спортивная команда: социальные факторы функциональной эффективности: монография/ Э.А. Аленуров; отв. ред. В.В. Ковалев. – Москва: РУСАЙН, 2020. – 134 с.
Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 5 -е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2019. – 366 с.
2. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение: тесты/ учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. – Москва: КНОРУС, 2019 – 258 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Физиологические показатели тренированности спортсменов: учебное пособие/ И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. – Москва: РУСАЙНС, 2019. 182 с.
4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие/ Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. – Москва: КНОРУС, 2020. – 340 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Дополнительная специальная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002–295с.
2. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. –М.: Физкультура и спорт, 2002–120с.
Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. –Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003–303с.

3. Перечень интернет ресурсов:

1. Garant.ru
2. Footballtrainer.ru
3. rfs.ru
4. Consultant.ru