

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического совета
«Детско-юношеской спортивной школы»

Протокол № 1
27 августа 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности по виду спорта «Футбол»**

Возраст обучающихся - 5 – 17 лет.

Срок реализации программы – 2 года.

Составитель:
Соковнин Сергей Александрович
тренер-преподаватель

рп.Магистральный, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на обучающихся в спортивно-оздоровительных группах по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 5-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщится к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Футбол — это командный вид спорта. Спортивная игра двух команд (по одиннадцати игроков в каждой), состоящая в том, что игроки стараются ударами ноги загнать мяч в ворота противника.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на спортивно – оздоровительном этапе не возрастает на всем протяжении обучения.

Программа по футболу составлена в соответствии с ФЗ Об образовании в Российской Федерации и Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г. № 504).

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Обучаясь по данной программе дети получают навыки общей физической подготовки, специальной технической и тактической подготовки игры в футбол, приобретут навыки игры в команде, научатся выполнять комплексы упражнений на развитие ловкости, быстроты и выносливости.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, учебные, тренировочные и товарищеские игры; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин.

Форма занятий – групповая.

Годовой план рассчитан на 42 недели 6 часов в неделю. – 1 группа

Годовой план рассчитан на 42 недели 5 часов в неделю. – 2 группа

Срок реализации программы- 2 года.

Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	2 года	15	20	5\6	210\252

1.1. Цель и задачи программы.

Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики футбола.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях:

оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой деятельности;
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания: основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные задачи:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю футбола.

1.3. Содержание программы

1.3. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса будущих футболистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Специфической особенностью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях в спортивно-оздоровительных группах необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп на 42 недели по футболу (6 часов)**

№	Разделы подготовки	СОГ
1	Теория	14
2	Общая физическая подготовка	138
3	Специальная физическая подготовка	100
ВСЕГО ЧАСОВ		252

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп на 42 недели по футболу (5 часов)**

№	Разделы подготовки	СОГ
1	Теория	14
2	Общая физическая подготовка	126
3	Специальная физическая подготовка	70
ВСЕГО ЧАСОВ		210

**Годовой учебно-календарный план-график
для спортивно-оздоровительных групп по футболу СОГ
Модуль 1 (3 часа)**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1							1	1	4
2	ОФП	7	8	7	8	7	8	7	7	7	7	73
3	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
	Основы тактической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Основы технической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Соревновательная деятельность	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	Итоговая аттестация									1		1
Всего за месяц		13	14	13	14	12	14	12	13	14	13	126

**Годовой учебно-календарный план-график
для спортивно-оздоровительных групп по футболу СОГ
Модуль 2 (3 часа)**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	Теоретическая подготовка			1	1			1	1			4
2	ОФП	7	8	7	8	7	8	7	7	7	7	73
3	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
	Основы тактической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Основы технической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Соревновательная деятельность	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	Итоговая аттестация		1									1
Всего за месяц		13	15	13	14	12	14	12	13	13	13	126

**Годовой учебно-календарный план-график
для спортивно-оздоровительных групп по футболу СОГ
Группа 2 (5 часов)**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1	8
2	ОФП	11	12	12	11	12	12	12	12	12	16	118
3	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	83
	Основы тактической подготовки	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
	Основы технической подготовки	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
	Соревновательная деятельность	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
7	Итоговая аттестация									1		1
Всего за месяц		22	21	19	20	21	18	20	22	26	21	210

Содержательная часть

В программу включены:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

3.1. «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния футбола, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие футболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- ознакомить со спортивной игрой в футбол и выдающимися футболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Примерные темы для теоретической подготовки:

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий футболом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Физическая культура и спорт в России. Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

3. Развитие футбола в России и за рубежом. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути

его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

4. Гигиенические знания и навыки.. Личная гигиена : уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

5. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

6. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

7. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры, обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших. Спортивный массаж: Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

8. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и 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, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменными 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», «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 варианты (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 футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

9. 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 судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

4.2 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии игры в футбол;
- развивать координационные и кондиционные способности;

Оздоровительные:

-укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий футбол.

Практические занятия

Строевые упражнения.

1. Команды для управления строем.
2. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
3. Повороты на месте, размыкание уступами.
4. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.
5. Перемена направления движения строя.
6. Обозначения шага на месте.
7. Переход с шага на бег и с бега на шаг.
8. Изменение скорости движения.
9. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для и рук плечевого пояса.
2. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки.
3. Упражнения выполняются на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

5. Упражнения для туловища.
6. Упражнения на формирование правильной осанки.
7. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.
8. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
9. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
10. Упражнения с сопротивлением.
11. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы, в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

1. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
3. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.
5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.
6. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку.
7. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения

1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
2. Длинный кувырок вперед.
3. Кувырки назад.
4. Соединение нескольких кувырков.
5. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
2. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель.
3. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров.

2. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
4. Тройной прыжок с места и с разбега.
5. Многоскоки.
6. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры.

1. Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощённым правилам).

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

3.3. «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-совершенствование двигательных действий.

-обучить основам технико-тактических приемов при игре в футбол;

Оздоровительные:

-создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

-воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки; -повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

-воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Теоретические занятия

Влияние СФП на развитие двигательных способностей.

Основные средства специальной физической подготовки.

Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений.

Практические занятия

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
2. Эстафеты с элементами старта.
3. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".
4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

1. Ускорения под уклон 3-5°.
2. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.
3. Бег прыжками.
4. Эстафетный бег.
5. Обводка препятствий (на скорость).
6. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.
7. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать"

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
2. Бег с изменением направления (до 180°).
3. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться. Затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.
4. Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.
5. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

1. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.
2. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.
3. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.
4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
3. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.
4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
5. Прыжки в глубину.
6. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.
7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
8. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.
9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.
12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

1. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями.
2. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
3. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).
4. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
5. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.
6. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10,

2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.
2. Переменный бег (несколько повторений в серии).
3. Кроссы с переменной скоростью.
4. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
5. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
6. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей.

1. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
2. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.
6. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.
7. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
8. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
9. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).
10. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
11. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.
12. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными

шагами, с отягощением.

Для вратарей.

1. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°.
2. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.
3. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.
4. Переворот в сторону с места и с разбега.
5. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

1.4. Планируемые результаты программы:

Образовательные (предметные) результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основы игры в футбол;

- основные тактические приемы игры: тактика подачи, тактические приемы игры против защитника и нападающего;

должны уметь:

- владеть элементарными техническими приемами владения мячом в стандартных условиях.
- выполнять скоростно-силовые упражнения на выносливость, развитие реакции, быстроты движений.
- использовать технические приемы для построения тактики игры.
- менять темп игры.

Личностные результаты:

У обучающихся к концу первого года:

- На достаточном уровне будут развиты необходимые для игры в футбол физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота реакции, координация движений
- Привит интерес к футболу как к виду спорта;
- Развита сила воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- Привит интерес к активному и здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

У обучающихся к концу первого года:

- привиты навыки общения в коллективе.
- развиты умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы свои действия, постоянно контролировать себя.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Образовательная программа	Общеразвивающая программа дополнительного образования по видам спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час\неделю)	5 часов\ 6 часов
Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября
Количество учебных недель	42 недели
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятия исчисляется в академических часах по 45 минут, 2 раза в неделю по 2-3 академических часа
Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов - май
Летний период	Продолжительность 10 недель Летняя оздоровительная кампания или работа обучающихся по индивидуальным планам на летний период

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, раздевалки, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

Материально-техническое обеспечение.

1. Футбольная площадка с естественным покрытием.
2. Мячи футбольные, фишки ограничительные
3. Лесенка координационная", барьеры прыжковые.
4. Многофункциональная игровая площадка
5. Стойки и «пирамиды» для обводки.
6. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
7. Футбольные ворота
8. Тренажерный зал

2.3 Формы аттестации

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся ;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации

- программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в октябре, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

2.5. Методические материалы

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

При проведении занятий используется: учебная и научная литература, таблицы, схемы, плакаты, карточки, дидактический и контрольно-диагностический материал.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе: Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения. Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты) Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления. Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры. Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения

работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии)

Список использованной литературы

1. В.Г. Голиков. Практикум для начинающего тренера по футболу. – Белгород: Крестьянское дело. 2002. – 168 с., ил. – 3 шт.
2. Коробейник А.В., Мрыхин Р.П. В мире футбола. Справочник болельщика. Серия «Мастер игры». Ростов на Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.
3. КУК М 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет. М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович.. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.: ил.
4. КУК М 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет. М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович.. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.: ил. – 3 шт.
5. Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 170 с.
6. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Terra-Спорт, 2002. – 240 с.: ил.
7. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 320 с.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2003. – 256 с.: ил.
9. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / А.П. Кочетков. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 192 с. (Профессия – тренер).
10. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Универсальная техника атаки. – СпортАкадемПресс, 2001. – 72 с.
11. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.. – СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.
12. О.А. Седашов Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
13. Андреев С.Н. Футбол – твои игры: Кн. для учащихся средних и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
14. В. Гайдовский. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. Справочник. – Тбилиси: Издательство ЦК КП Грузии, 1987. – 191 с.
15. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.

Информационное обеспечение: <https://rfs.ru> – Федерация футбола России.

