МБОУ «Верховажская средняя общеобразовательная школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьевапротокол № 10от 30.08.2023 г | **«Согласовано»**Председатель методического совета школыЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.ЗобнинаПротокол №5 от 30.08.2023. | **«Утверждаю»:** Директор МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я. Кремлева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.ВоробьёваПриказ № 53 от 30.08.2023г. |

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***«Кожаный мяч»***

7 класс(5 часов в неделю)

Учитель: Виноградов С.Ю.

с. Верховажье

2023 год

**1.1 Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с **нормативными правовыми документами**:

- Федеральным законом Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 года №196;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 30 сентября 2020 года;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03 ноября 2019 года;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 г.;

- Уставом МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

**Актуальность** программы заключается в необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования. В настоящее время большинство школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Изменения образа жизни современного человека, менее подвижный образ жизни, увеличение стрессовых ситуаций привели к необходимости формировать установку на здоровый образ жизни. Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям спортом.

**Отличительной особенностью** программы является разработанная система поэтапного обучения, когда дети получают представления об игре в футбол, овладевают основами игры. По окончании обучения учащиеся смогут самостоятельно организовать игру в футбол со своими сверстниками.

Программа помогает адаптировать процесс тренировок к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала, для развития и формирования талантливого ребёнка.

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество детей, желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Большое достоинство футбола - в его командном характере. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Как серьезный положительный фактор в футболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, а преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли. Футбол занимает особое место по массовости и популярности в детском и подростковом возрасте.

Данная программа предназначена для детей в возрасте 11 лет. Заниматься в объединении «Школа футбола» может каждый желающий, при условии предоставления заявления родителей и допуска врача-педиатра.

При обучении и воспитании детей в возрасте 11 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Двигательный аппарат детей 8-11 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются.

Значительное развитие в 11 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обусловливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания тренеров, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированны, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре.

Обучающиеся данного возраста зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств данной группы детей (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Данный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

**Объём программы –** 102 часов.

**Форма обучения:** очная (сочетание очных занятий и дистанционного обучения), виды занятий:учебно-тренировочныезанятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного, муниципального, регионального уровней.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий**: количество занятий и часов в неделю - 2 занятия по 2,5 часа. Продолжительность занятия – 40 минут с перерывом не менее 10 минут. При дистанционном обучении продолжительность занятия – 30 минут с перерывом не менее 10 минут

**Количество детей в группе**: 10-14 чел.

**Кадровое обеспечение**: учитель-преподаватель высшей квалификац. категории со средним профессиональным образованием.

**1.2 Цель программы:** создание условий для воспитаний здоровой, социально активной, творческой личности средствами физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи** **образовательные:**

* Прививать интерес к занятиям спортом;
* обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
* совершенствовать спортивное мастерство в футболе;
* **Личностные:**
* развивать умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным;
* развивать способность к самореализации и профессиональному самоопределению;
* вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
* формировать эмоционально-ценностное отношение к природе, людям, себе;
* формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Метапредметные:**

* вырабатывать потребность ставить цели, включаться в деятельность по намеченному плану;
* вырабатывать потребность проявлять активность, самостоятельность в практической деятельности;
* вырабатывать потребность самостоятельно пополнять и совершенствовать знания, умения и навыки;
* формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

**1.3** **Содержание программного материала**

**1 год обучения**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.
2. Личная и общественная гигиена. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Питание и его значение.
3. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
4. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
5. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.
6. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.
7. Понятие о психологической подготовке футболиста. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.
8. Сведения о сопернике. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.
9. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Назначение судей. Воспитывающая роль судьи как педагога. **Антидопинговая викторина «Играй честно».**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Часы**  |
| **Всего**  | **Теория**  | Практика  |
| **1** | Общая физическая подготовка | 22 |  | 22 |
| **2** | Специальная физическая подготовка | 12 |  | 12 |
| **3** | Техническая подготовка | 40 |  | 40 |
| **4** | Тактическая подготовка | 14 |  | 14 |
| **5** | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  |
| **6** | Нормативы | 4 |  | 4 |
| **7** | Учебные и тренировочные игры | 6 |  | 10 |
| **8** | Итого за год | 102 | 4 | 98 |

* 1. **Планируемые результаты**

По окончании обучения обучающиеся должны показать результаты:

*Образовательные (предметные):*

Обучающиеся должны **знать:**

**-** способы сохранения и укрепления здоровья;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- технику и тактику игры в футбол.

**-** приемы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом;

Обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять специальные упражнения футболиста;

- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- составлять режим дня и соблюдать его.

*Личностные:*

- стремиться к регулярным занятиям спортом;

- выработать потребность к ведению здорового образа жизни;

- быть ответственным, дисциплинированным;

- иметь навыки и умения действовать в коллективе.

*Метапредметные:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самостоятельно давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

**1.5 Календарный учебный график**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяцы** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **Всего по теме** | **Формы контроля** |
| **Название темы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 12 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | Техническая подготовка | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 40 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 14 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 4 | Собеседованиеопрос  |
| 6 | Нормативы | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | Учебные и тренировочные игры | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 6 |  |
| 8 | Итого за год |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 102 |  |

**1.6 Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортзале (восенне-зимний период) и на стадионе (в весенне-летний период) с использованием спортивного инвентаря: ограничительных фишек, конусов, стоек, гимнастических палок, лестниц, обручей, разновысоких легкоатлетических барьеров, а также спортивной формы, мячей разных размеров (футбольных, мини-футбольных, гандбольных, набивных). На теоретических занятиях используются информационные ресурсы:

дидактические и учебные материалы, видео записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**1.7 Формы аттестации**

Сентябрь-октябрь, апрель-май – прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке для каждой учебной группы.

**Оценочные материалы**

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**Тест для проверки теоретической подготовки**

1. Каковы размеры площадки для проведения международных мини-футбольных матчей?
2. длина 38 - 42 м., ширина 18 - 25 м.
3. длина 50 - 52 м., ширина 15 - 20 м.
4. длина 18 - 25 м., ширина 38 - 42 м.
5. длина 30 - 40 м., ширина 18 - 25 м.
6. Какой размер ворот в мини – футболе?
7. 3 х 2 м.
8. 7,32 х 2,44 м.
9. 2 х 4 м.
10. 3 х 5 м.
11. Сколько замен можно производить команде по ходу матча?
12. 5 замен
13. 2 замены
14. Неограниченное число замен
15. 7 замен
16. Каково расстояние штрафной площади в мини – футболе?
17. 9 м.
18. 5 м.
19. 7 м.
20. 6 м.
21. Каким № мяча играют в мини - футболе?
22. № 4
23. № 5
24. № 3
25. №6
26. Сколько игроков по правилам игры в мини – футбол находятся на площадке во время игры?
27. 7
28. 5
29. 4
30. 6
31. Сколько судей во время игры в мини – футбол находятся на площадке?
32. 1
33. 2
34. 3
35. 4
36. Сколько минут должна отыграть команда в меньшинстве, после того, как удалили игрока с поля?
37. 5 мин.
38. 2 мин.
39. 3 мин.
40. можно сразу делать замену.

9. Какая страна считается родиной футбола?

А) Португалия

Б) Англия

В) Испания

Г) Бразилия

10. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?

А) «Ручной мяч»

Б) «Мяч для ноги»

В) «Бей ногой»

Г) «Мячом и ступней»

 11. Сколько игроков находится на футбольном поле во время игры в составе одной команды?

А) 5 Б) 10

В) 15 Г) 9

Д) 11

12. Размеры ворот в футболе составляют…

А) 732см х 244см Б) 750см х 200см

В) 550см х 250см Г) 700см х 230см

13. Продолжительность игры в футболе составляет ….

А) Два тайма по 30 мин. Б) Два тайма по 40 мин.

В) Три тайма по 45 мин. Г) Пять таймов по 60 мин.

Д) Два тайма по 45 мин.

14. Вратарю в футболе разрешается играть руками …

А) Только на своей половине поля Б) Только в пределах вратарской зоны

В) Только в пределах штрафной зоны Г) Запрещено играть руками

Д) Разрешено играть руками в любой точке поля

15. На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?

А) Не ближе 3м Б) Не ближе 7м

В) Не ближе 9м Г) Не ближе 10м

**Контрольные нормативные требования:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название норматива** | **8 лет** | **9 лет** |
| **общая физическая подготовка** |
| 1 | челночный бег 3x10 или бег 30 м с высокого старта (сек) | 10,06,0 | 9,55,5 |
| 2 | кросс без учёта времени (м) | 300 | 500 |
| 3 | многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) | 10,5 | 12,5 |

|  |
| --- |
| **техническая подготовка** |
| 4 | удар по мячу на дальность (м) | 24 | 28 |
| 5 | бег на 30 метров с ведением мяча (сек) | - | 6,5 |
| 6 | жонглирование мячом ногами (количество ударов) | - | 8 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **название норматива** | **11 лет** |
| 1 | бег 30 метров (сек) | 5,1 |
| 2 | бег 300 метров (сек) | 59,0 |
| 3 | прыжок в длину (см) | 170 |
| 4 | тройной прыжок (сек) | 460 |
| **специальная подготовка** |
| 5 | бег 30 метров с ведением мяча (сек) | 6,2 |
| **техническая подготовка** |
| 6 | удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 7 |
| 7 | жонглирование мячом (количество раз) | 10 |

**Методические материалы**

На занятиях с младшими подростками применяю **игровую технологию**. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях использую элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам.

 При помощи игры у обучающихся проявляется активный интерес в течение всего занятия, повышается интерес к занятиям. Игры стимулируют умственную деятельность и повышают работоспособность, обучающиеся становятся более коммуникативными.

**Здоровьесберегающую технологию** использую продуктивно, систематически. Соблюдение режима труда и отдыха, правил по технике безопасности, нагрузки на занятиях, проведение профилактических бесед, тематических занятий, соревнований совместно с родителями формирует у обучающихся стремление вести активный образ жизни.

Использование **технологии личностно-ориентированного обучения** даѐт возможность подхода к каждому обучающемуся. У детей появляется уверенность в своих силах и способностях, совершенствуется мотивация на успех.

Методика организации тренировочного процесса.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении периода обучения футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

 Рациональное планирование процесса подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

 Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

 Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

 При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц. Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);

- 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.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных футболистов 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 начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля:

Контроль на этапе начальной подготовки 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.

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

**Практическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка**

(материал для всех этапов подготовки)

1.Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

 Ускорения под уклон 3-5 градусов.

 Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

 Обводка препятствий (на скорость).

 Переменный бег на дистанции 100-150м.

 Бег с изменением направления до 180 градусов.

 Бег с изменением скорости.

 Челночный бег.

 Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

 Выполнение элементов техники в быстром темпе.

1.1. Упражнения для вратаря.

 Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

 Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

 Упражнения в ловле теннисного мяча

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

 Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

 Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

 Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

 Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

 Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

 Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

 Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

 Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

2.1.Упражнения для вратарей.

 Из упора стоя у стены, одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

 Сжимание теннисного мяча.

 Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

 Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

 Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

 То же с ведением мяча.

 Переменный бег.

 Кроссы с переменной скоростью.

 Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка.

 Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

 Игры с уменьшенным по численности составом.

3.1 Для вратарей.

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

4. Упражнения для развития ловкости.

 Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой.

 Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

 Кувырки вперед, назад, в стороны.

 Жонглирование мячом.

 Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

 Эстафеты с элементами акробатики.

4.1 Для вратаря.

 Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком.

 Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

 Прыжки с поворотами, перекатами.

 Кувырки вперед и назад.

**Техническая подготовка**

1. Удары по мячу ногой.

 Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу.

 Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

 Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

 Удары на точность в определенную цель.

1. Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

1. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении.

Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

1. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения.

Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

1. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

1. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

1.Индивидуальные действия без мяча. 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.

2.Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение

игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3.Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

**Тактика защиты**

1.Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. 2.Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

3.Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

**Правила техники безопасности при проведении занятий по футболу**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

.2.При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3.При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

4.Занятия по футболу должны проводился в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5.При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6.Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7.О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

8.В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9.Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1.Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

4 Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

**Требования безопасности во время занятий**

1.Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

2.Строго выполнять правила проведения игры.

3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Психологическая подготовка.**

 Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

 Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов –неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

 На спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

 Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

 К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

 К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

 Методы психологической подготовки спортсменов делятся на

сопряженные и специальные.

 *Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

 *Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

 Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

 Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

– от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

– от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

– от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

 Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который

в значительной степени будет определять результативность его

соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих

внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования

и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

 Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

 Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

 В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

 Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

* уверенностью;
* способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
* стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
* способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
* умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
* истинным профессионализмом;
* быть генератором создания «командного духа»;
* способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
* готовностью выполнить большие нагрузки;
* умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
* стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

* научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
* научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
* научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

 Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам.

Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

 Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

**1.8 Воспитательный компонент**

 Роль тренера в воспитании – огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

 При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

– во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

– во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

 Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

 *Методы убеждения* нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

 *Методы приучения* ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

 *Метод поручения* заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внетренировочной деятельности.

 Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств

и привычек.

 Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, поездки в музей «спортивной славы», «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру – педагогу. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером с учетом возрастно - половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

 Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

 Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

 Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков. Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда это станет воспитательным процессом.

 Таким образом, цель такой работы – «воспитание воспитанного игрока».

Воспитанный игрок:

* играет жестко, но не жестоко;
* не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;
* всегда корректен с представителями средств массовой информации;
* строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

**Предполагается участие обучающихся в мероприятиях в соответствии с примерным календарным планом воспитательной работы, утвержденным заместителем Министра просвещения РФ Д.Е. Грибовым от 10.06.2022 года:**

Октябрь – День пожилых людей, День учителя.

Ноябрь –День народного единства, День матери.

Декабрь – День Героев Отечества

Апрель-май – областная патриотическая акция «Вахта памяти», посвященная Победе в ВО войне, День Победы, международная акция «Георгиевская ленточка»

Июнь – День защиты детей, всероссийская акция «Мы – граждане России!», День памяти и скорби-день начала ВО войны (1941)

Август – День физкультурника

Сентябрь – День знаний

**1.9 Литература для тренера-преподавателя**

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011г.

 2.Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

 4.Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

5.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с

6.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989

7.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984

 8.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО Издательство «Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

9. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112с.

10. Футбол: правила игры, 2012 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Интернет ресурсы:** Министерство спорта РФ  | www.minsport.gov.ru  |
| Министерство образования и науки РФ  | http://минобрнауки.рф/  |
| Вологодская областная федерация футбола - | http://voff35.nagradion.ru/ |
| Департамент физической культуры и спорта Вологодской области - | http://depsport.gov35.ru/ |
| Российский футбольный союз - | http://www.rfs.ru/**Литература для обучающихся** |

1. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО» Издательство «Астрель», 2006.

2. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М.: Физкультура, образование и наука, 2007.