

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

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол  
№ 4 от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»

Э.Ю. Филимонова  
Приказ № 137 от «27» 08. 2021 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта  
«ФУТБОЛ»

возраст обучающихся – от 9 – 18 лет

Срок реализации – 8 лет

Разработчик  
тренер-преподаватель:  
Чалов Денис Сергеевич

с. Карагай 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта базового и углубленного уровня по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- Также программа учитывает внутренние нормативно-правовые акты МАУ ДО «ДЮСШ» (устав, порядок приема и перевода).

**Направленность, цели и задачи образовательной программы.** Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Футбол» по направленности является **физкультурно-спортивной**; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

**Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цель программы:** создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игры в футбол.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

**Основные задачи программы:**

**Образовательные:**

- приобретение знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания;
- сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их места в современном обществе;

- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (футбол);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

#### **Воспитательные:**

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в воспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие навыков и умений, направленных на координацию движений;
- развитие основ физической, тактической и психологической подготовки обучающихся.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов тестирования, соревнований и др.)

#### **Характеристика вида спорта: «футбол»**

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 и др. частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости 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 в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол – это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими 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. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

#### **Минимальный возраст для зачисления на обучение. Срок обучения.**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 8-18 лет. Общий срок обучения 8 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового уровня сложности или перевод на следующий углубленный уровень сложности определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень 1 года обучения зачисляются все желающие (на основании порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в МАУ ДО «ДЮСШ», не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 8 лет. Общий срок обучения 6 лет.

На углубленный уровень, зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 14-15 лет. Общий срок обучения 2 года.

Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Учебный год начинается с 01 сентября, заканчивается 31 августа. Набор (индивидуальный отбор) обучающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 01 октября. МАУ ДО «ДЮСШ» предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Также нужно отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительный этап), могут со следующего года обучения перейти на базовый (с 8 лет) или углубленный уровни (с 14-15 лет), но при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и продолжительность обучения по уровням подготовки показан в таблице № 1.

**Продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст для зачисления на уровень подготовки и минимальное количество обучающихся**

*Таблица № 1*

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 8-9 лет	16-30
		БУ-2, 9-10 лет	16-25
		БУ-3, 10-11 лет	14-20
		БУ-4, 11-12 лет	14-20
		БУ-5, 12-13 лет	12-16
		БУ-6, 13-14 лет	12-16
Углубленный уровень	2	УУ-1, 14-15 лет	8-12
		УУ-2, 15-16 лет	8-12

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 2).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

*Таблица № 2*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18

Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+				+	+	+	
Скоростно силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила					+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+
Гибкость	+		+	+					
Координация		+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Для более эффективной подготовки юных футболистов, необходимо построить весь тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в сборные команды района.

Программа составлена для каждого уровня обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

При разработке настоящей программы использовалась программа по футболу для спортивных школ и существующее положение о спортивных школах, учитывались данные научных исследований и опыт работы ДЮСШ по подготовке юных футболистов.

В программе нашли отражение задачи работы в группах базового уровня, углубленного уровня; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке; распределение объемов компонентов нагрузки по периодам в годичном цикле на каждый год обучения; нормативные требования для перевода обучающихся в следующую группу.

Таким образом, программа детализирует содержание тренировочной работы в группах базового уровня и углубленного уровня последовательно.

Общие задачи работы с обучающимися в данных учебных группах органически связаны с основной целью системы подготовки спортивных резервов в футболе.

Конкретные задачи работы отражают целевые установки подготовки юных футболистов на базовом и углубленном уровне сложности.

**Задачи в группах базового уровня предусматривают:**

- прививание спортсменам понимания того, что эффект обучения и совершенствования в наибольшей степени зависит от систематичности обучения. Бессистемные занятия не позволят им вырасти в квалифицированных игроков;

-закладку фундамента физической подготовленности и развития координационных способностей;

- обучение базовым техническим элементам и простейшим игровым приемам;
- выявление у обучающихся навыков, необходимых для игроков разного амплуа; - приобретение соревновательного опыта.

***Результатом реализации Программы на этапе базового уровня является:***

- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий футболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.