

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

Принята
Решением педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
от «30» 08. 2024 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
Кинцель. Е.В.
Приказ № 79
от «30» 08. 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа «Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная.
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Разработал: тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ» Гецилов С.Б.

с. Александровское, 2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	6 стр.
1.3. Содержание программы	8 стр.
1.4. Планируемые результаты	15 стр.
1.5. Учебный план	16 стр.
1.6. Содержание учебного плана	17 стр.
Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий	23 стр.
2.1. Календарный учебный график	24 стр.
2.2. Условия реализации программы + требования к кадрам	24 стр.
2.3.Способы и формы аттестации	25 стр.
2.4. Оценочные материалы	26 стр.
2.5. Методические материалы	26 стр.
2.6. Воспитательная деятельность	27 стр.
2.7. Рабочие программы	
Список литературы	30 стр.
Приложения	32 стр.

1.1. Пояснительная записка

Футбол – командно-игровой вид спорта, который является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно он оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Футбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм взаимодействия игроков. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный

характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает). В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы. У тренированных футболистов - высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата.

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

Футбол - самая популярная командная игра в нашей стране.

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее - Программа) предназначена для организации обучения навыкам футбола и общефизической подготовкой на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ).

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4 3648-20 от 28.09.2020 № 28;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- Устава МБОУ ДО ДЮСШ;
- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «ДЮСШ»;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается:

- в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни;

-в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой, с элементами футбола.

Отличительные особенности программы:

- ✓ На обучение по данной программе могут быть зачислены лица, желающие заниматься футболом и оздоровительными формами физической культуры, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития;
- ✓ Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы.
- ✓ Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия МБОУ ДО «ДЮСШ».
- ✓ В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Педагогическая целесообразность программы. Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его укреплению. Элементы футбола повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определенных результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

1.2. Цель программы. Задачи программы.

Повышение уровня общего физического развития и физической подготовленности через занятия футболом создание условий для достижения определенных результатов, сообразно способностям обучающихся.

Образовательные задачи:

- ✓ ознакомление с видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

Развивающие задачи:

- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- ✓ расширять спортивный кругозор.

Воспитательные задачи:

- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст обучающихся устанавливается в диапазоне от 7 до 18 лет.

Комплектование групп осуществляется по возрастному принципу.

На обучение по данной программе зачисляются все желающие заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год.

Режимы занятий.

- ✓ Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 1 часа для обучающихся до 7-и лет и не более 2-х часов для остальных обучающихся.
- ✓ Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБОУ ДО ДЮСШ по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих подготовку по виду спорта футбол

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Продолжительность этапа (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>	<i>Количество часов в неделю/год</i>
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	<i>1</i>	<i>7</i>	<i>12-20</i>	<i>6 / 216</i>

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОФП

№	Содержание	Кол-во часов
----------	-------------------	---------------------

1.	Строевые упражнения	<p>Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	
	ОРУ без предметов	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p>	

	Упражнения с предметами	<p>Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.</p>	
	Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.	
	Подвижные игры и эстафеты.	<p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>	
	Легкоатлетические упражнения	<p>Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.</p> <p>Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.</p>	
	Спортивные игры.	Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).	

	Лыжи	Бег на лыжах	
		Итого	80 часов

Теоретическая подготовка

№	Тема	Практика	Количество часов
	<i>Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</i>	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	2
	<i>Гигиена, режим дня, питание спортсмена</i>	Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики.	1
	<i>Физическая культура и спорт в России.</i>	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей	2

Специальная подготовка.

1.	<p>Упражнения для развития быстроты.</p>	<p><i>-Упражнения для развития стартовой скорости.</i> 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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.</p> <p>Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.</p> <p><i>-Упражнения для развития дистанционной скорости.</i> Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). 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. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.</p> <p><i>-Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.</i> Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.</p> <p>Бег с «тенью» (повторение движений</p>	
----	---	---	--

		<p>партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p><u>Для вратарей.</u> Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	
	<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волок во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p><u>Для вратарей.</u> Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;</p>	

		<p>то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопками ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.</p>	
	<p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p>	<p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p><u>Для вратарей.</u> Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.</p>	
	<p>Упражнения для развития ловкости.</p>	<p>Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с</p>	

		<p>поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.</p> <p><u>Для вратарей.</u> Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.</p>	
		Итого	64 часа

1.4. Планируемые результаты.

В ходе освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- овладеют основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретут соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- повысят уровень функциональной подготовленности;

- добьются высоких результатов благодаря освоению соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Приобретут:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные обязательными правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в футболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.
- повысят уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- сформируется спортивная мотивация;
- укрепят здоровье.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся: приобретут теоретические знания об истории развития игры футбол, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; о требованиях техники безопасности при занятиях футболом.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий

обучающиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог
- конструктивно разрешать конфликты со сверстниками;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения взаимодействия в процессе занятий тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся будут знать футбольную терминологию. Будут уметь выполнять основные технические элементы футбола.

1.5. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель. В период каникул в общеобразовательной организации для обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ» устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом и годовым учебным графиком.

Учебный план на 36 недель с нагрузкой 6 часов в неделю

№	Наименование предметной области/раздела	Всего часов	Теория (час)	Практические занятия (час)
1.	Теоретическая подготовка	9	9	

2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	80		80
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	64		64
4.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	60		60
5.	<i>Промежуточная и итоговая аттестация</i>	3		3
	<i>ВСЕГО</i>	216	9	207

1.6. Содержание учебного плана

1. *Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. *Значение физических упражнений.* Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

3. *Гигиена, режим дня, питание спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня борца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

4. *Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

5. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Упражнения по общей физической подготовке и развитию основных физических качеств. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Повороты в движении Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Специальная физическая подготовка осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов.

Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки.

Упражнения для развития быстроты:

-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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь»,

«вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

-Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). 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. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

-Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 3x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салкимячом», «ловля парами» и др.

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

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление

движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бга и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или 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 (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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 (после

ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график.

№	Содержание	Часы	Месяц								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	80	9	10	9	9	7	9	9	9	9
3.	Специальная физическая подготовка	64	7	7	7	7	7	7	8	7	7
4	Тактико-техническая подготовка	60	6	7	7	7	7	7	7	7	5
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	3				1					2
	Всего часов	216	23	25	24	25	22	24	25	24	24
											4

2.2. Условия реализации программы:

Учебное помещение — многофункциональный СПОРТИВНЫЙ зал с/к «Обь», соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 24,3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 243648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №128. Многофункциональный спортивный зал оборудован раздевалками, туалетами, с раковиной для мытья рук с подводкой горячей и холодной вод». Организован питьевой режим в соответствии с требованиями СанПиН. Также при проведении учебно – тренировочных занятий используется стадион «Геолог», спортивная площадка с искусственным покрытием СОШ №1.

Материально-техническое оснащение: Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства. Спортивный зал должен быть хорошо освещен и иметь

спортивное покрытие. На открытых площадках имеется все необходимое для проведения занятий.

Оборудование: Футбольные ворота, футбольные мячи, фишки, маты гимнастические, скакалки, скамейки гимнастические, лестница гимнастическая, палки гимнастические, тренажеры, снаряды для развития физических качеств, легкоатлетические дорожки.

Кадровое обеспечение: Программу может реализовывать тренер-преподаватель, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками руководства учебно-творческой деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета.

2.3. Способы и формы аттестации.

Контроль посещаемости занятий в журнале учета групповой работы;

- ✓ Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.)
- ✓ Текущий контроль успеваемости проводится тренером-преподавателем для анализа текущих изменений функционального состояния организма обучающегося. Текущий контроль осуществляется на занятии тренером-преподавателем в форме выполнения контрольных упражнений.
- ✓ Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- ✓ Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по футболу (по желанию), выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;
- ✓ Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

2.4. Оценочные материалы

К проведению промежуточной и итоговой аттестации допускаются все обучающиеся учреждения, не имеющие медицинские противопоказания. Проведение промежуточной аттестации проводится в середине учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май) в соответствии с календарным годовым графиком образовательного процесса.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

- ОФП и СФП, подготовка – выполнение контрольных упражнений - зачет- незачет;

-теоретическая подготовка – собеседование (зачет-незачет).

Контрольные нормативы (упражнения)

Аттестация	Теоретическая подготовка	ОФП и СФП	Избранный вид спорта
Промежуточная	собеседование	бег на 30 м со старта челночный бег 3	Бег 30 с ведением мяча Удар по мячу на дальность

Итоговая	х 10 м прыжок в длину с места	Бег 30 с ведением мяча Удар по мячу на дальность
----------	--------------------------------------	---

Оценочные материалы

Аттестация	Теоретическая подготовка	ОФП и СФП	Избранный вид спорта
Промежуточная	собеседование	бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег 30 с ведением мяча
Итоговая		прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Удар по мячу на дальность
			Бег 30 с ведением мяча Удар по мячу на дальность

2.5. Методическое обеспечение программы.

Основная форма организации занятий по футболу – учебно- тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории игры в футбол: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика футбола и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники футбола.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

2.6. Воспитательная работа.

1.Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью - является развитие личности, самоопределения и социализации детей на основе духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважение памяти Защитникам Отечества и Героям Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережному отношению культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

Задачами воспитания являются

- усвоение детьми знаний, норм духовно-нравственных ценностей, традиций спортивных достижений;
- формирование и развитие личностного отношения к занятиям в футбольной секции, этике нравственного поведения в коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, межличностных и социальных отношений, применение полученных знаний, поддержание и развитие среды воспитания детей, социализации, самореализации при освоении программы.
- воспитание навыков футбольного арбитра из числа воспитанников
- ориентирование воспитанников на поступление в учебные заведения физкультурно-спортивной направленности, повышение уровня спортивной подготовленности переходом в спортивные специализированные школы

Формы, методы воспитания

Решение вышеизложенных целей и задач осуществляется на каждом учебном занятии. Основной формой воспитания детей в реализации программы является в проведении календарных праздников с участием родителей, проведении товарищеских матчей с приглашением ветеранов футбола и знаменитых игроков, участие в проектах «Мини-футбол в школу», «Футбол в школу».

В воспитательной деятельности с детьми используется метод воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительных примеров (педагогов и других взрослых, спортивные стенды достижения воспитанников ДЮСШ), метод одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования и поощрения, воспитание воздействием коллектива.

Условия воспитания анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности ДЮСШ в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках с учетом установленных норм и правил. Анализ результатов воспитания проводится в процессе периодического наблюдения за поведением детей их общением, отношением друг с другом, в коллективе, к отношению своих заданий по программе.

Анализ результатов воспитания, получение общего представления воспитательных результатов реализации программы. Продвижение в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания: что удалось достичь, что является предметом воспитания в будущем.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Форма проведения	Практический результат
1	Турнир по мини-футболу. «День единства»	Ноябрь	Приглашение родителей	

2	Турнир по мини-футболу. «День матери»	Ноябрь	Приглашение родителей, команды г.Стрежевой	
3	Культурно - массовые мероприятия	В течение года	Совместно с родителями и детьми	
4	Турнир по мини-футболу «День Защитника Отечества»	Февраль	Приглашение родителей, ветеранов боевых действий	
5	Турнир по мини-футболу «8 марта»	март	Приглашение родителей, команды г.Стрежевой	
6	Турнир по мини-футболу « День Победы 9 мая»	май	Встреча с ветеранами боевых действий	
7	Родитель первый помощник тренера: представление о семье, отвлечение детей от курения, алкоголя, наркотических средств, личный пример тренера.	В течение года	Беседа. Представление роликов, наглядной агитации	
8	Участие в проектах «Мини- футбол в школу» «Футбол в школу»	В течение года	Совместное проведение СОШ№1, СОШ№2	
9	Антидопинговые мероприятия	В течение года	Лекции, беседы, викторины, видеофильмы.	

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.- методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.- методич. пособие/ Под.ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.- методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Управление образования и науки Томской области
Управление физической культуры и спорта Томской области
Российская федерация футбола <http://www.rfs.ru>
Федерация футбола Томской области

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

1. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	№ раздела	Тема раздела предметной области	Кол-во Часов/мин
			СЕНТЯБРЬ	
1		1.1	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1 час/40 мин
			<i>Итого за сентябрь</i>	1 час/40 мин
			ОКТАБРЬ	
9		1.2	Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.	20
13		1.2	Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.	20
			<i>Итого за октябрь</i>	1 час/40 мин
			НОЯБРЬ	
18		1.3	Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание).	20
22		1.3	Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	20
			<i>Итого за ноябрь</i>	1 час/45 мин
			ДЕКАБРЬ	
26		1.4	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	20
30		1.4	Роль физической культуры в воспитании молодежи.	20

			Итого за декабрь	1 час/40 мин
			ФЕВРАЛЬ	
41		1.5	Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.	20
45		1.5	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.	20
			Всего за февраль	1 час/40 мин
			МАРТ	
49		1.1	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости).	20
2		1.1	Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	20
			Всего за март	1 час/40 мин
			АПРЕЛЬ	
57		1.3	Общий режим дня. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований.	20
61		1.3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	20
			Всего за апрель	1 час/40 мин
			МАИ	
66		1.5	Травматизм в процессе занятий : оказание первой помощи при несчастных случаях.	20
69		1.5	Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.	20
			Всего за май	1 час/45 мин
			ИТОГО	9 часов

1.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	№ раздела	Тема раздела предметной области	Кол-во Часов/мин
			СЕНТЯБРЬ	
1			Строевые упражнения: Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	25
2			ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25
3			ОРУ без предметов. Подвижные игры и эстафеты.	25
4			ОРУ без предметов. Подвижные игры и эстафеты.	25
5			Строевые упражнения: Повороты в движении.	25
6			ОРУ без предметов. Подвижные игры и эстафеты.	25
7			Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25
8			Спортивная игра	30
9			ОРУ без предметов.	25
10			Строевые упражнения.	25
11			Упражнения с использованием тренажеров.	30
12			Кроссы	25
			<i>Итого за сентябрь</i>	9 ч/310мин
			ОКТЯБРЬ	
13			Подвижные игры и эстафеты.	25
14			Подвижные игры и эстафеты.	20
15			ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	30
16			Подвижные игры и эстафеты.	30
17			Строевые упражнения: Изменение скорости движения.	25
18			Легкоатлетические упражнения.	25
19			Упражнения с набивными мячами.	25
20			Спортивная игра	25
21			Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25

22		Спортивная игра	25
23		ОРУ без предметов.	25
24		Строевые упражнения.	25
25		Упражнения с использованием тренажеров.	25
		Итого за октябрь	10 ч/340 мин
		НОЯБРЬ	
26		Подвижные игры и эстафеты.	25
27		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25
28		Упражнения с набивными мячами.	25
29		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	30
30		Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25
31		Подвижные игры и эстафеты.	30
32		Подвижные игры и эстафеты.	25
33		Строевые упражнения: Повороты на месте, размыкание уступами.	25
34		Спортивные игры.	25
35		Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	25
36		Легкоатлетические упражнения.	25
37		Упражнения на тренажерах	25
		Итого за ноябрь	9 ч/310 мин
		ДЕКАБРЬ	
38		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25
39		ОРУ без предметов. Подвижные игры и эстафеты.	25
40		ОРУ без предметов. Подвижные игры и эстафеты.	30
41		Строевые упражнения: Повороты в движении.	25
42		ОРУ без предметов. Подвижные игры и эстафеты.	30
43		Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25
44		Спортивная игра	30
45		ОРУ без предметов.	25
46		Строевые упражнения.	25
47		Упражнения с использованием тренажеров.	25
48		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25

49		Подвижные игры и эстафеты.	25
50		Строевые упражнения: Изменение скорости движения.	25
		<i>Итого за декабрь</i>	9 ч/340 мин

ЯНВАРЬ			
51		Строевые упражнения: Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.	25
		Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25
52		Легкоатлетические упражнения.	20
53		Льжи	25
54		Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	25
55		Легкоатлетические упражнения.	25
56		Спортивные игры.	25
57		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25
58		Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25
59		Подвижные игры и эстафеты.	25
60		Упражнения с набивными мячами.	20
61		Подвижные игры и эстафеты.	25
		Итого за январь	7 ч/290 мин
ФЕВРАЛЬ			
62		Подвижные игры и эстафеты.	25
63		Подвижные игры и эстафеты.	25
64		Строевые упражнения: Перемена направления движения строя. Подвижные игры и эстафеты.	20
65		Подвижные игры и эстафеты.	25
66		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25
67		Подвижные игры и эстафеты.	30
68		Упражнения с набивными мячами.	20
69		Спортивные игры.	30
70		Льжи	25
71		Легкоатлетические упражнения.	25
72		Упражнения с набивными мячами.	25
73		Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25
		Итого за	9 ч/ 300 мин

			<i>февраль</i>	
			МАРТ	
74			Подвижные игры и эстафеты.	25

75		Спортивные игры.	30
76		Упражнения с набивными мячами.	25
77		Легкоатлетические упражнения.	25
78		Лыжи	25
79		Подвижные игры и эстафеты.	30
80		Подвижные игры и эстафеты.	30
81		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25
82		Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	25
83		Подвижные игры и эстафеты.	25
84		Подвижные игры и эстафеты.	25
85		Легкоатлетические упражнения.	25
86		Спортивные игры.	25
		Итого за март	9 ч/340 мин
		АПРЕЛЬ	
87		Легкоатлетические упражнения.	25
88		Спортивные игры.	30
89		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25
90		Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25
91		Подвижные игры и эстафеты.	30
92		Подвижные игры и эстафеты.	25
93		Строевые упражнения: Повороты на месте, размыкание уступами.	25
94		Спортивные игры.	25
95		Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	25
96		Легкоатлетические упражнения.	25
97		Упражнения на тренажерах	25
98		Подвижные игры и эстафеты.	25
		Итого за апрель	9 ч/310 мин
		МАЙ	

99		Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	25
100		Спортивные игры	30
101		Упражнения на тренажерах	30

102		Упражнения с короткой и длинной скакалкой	25
103		Легкоатлетические упражнения.	25
104		ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	25
105		Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	25
106		Подвижные игры и эстафеты.	25
107		Подвижные игры и эстафеты.	25
108		Легкоатлетические упражнения.	25
109		Спортивные игры.	25
110		Упражнения с использованием тренажеров.	25
		<i>Итого за май</i>	<i>9 ч/310мин</i>
		<i>Итого часов</i>	<i>80 ч</i>

1.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	№ раздела	Тема раздела предметной области	Кол-во Часов/мин
			СЕНТЯБРЬ	
1			Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости.	15
2			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	15
3			Упражнения для развития специальной выносливости.	20
4			Упражнения для развития ловкости.	15
5			Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости.	20
6			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
7			Упражнения для развития специальной выносливости.	20
8			Упражнения для развития ловкости.	20
9			Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	20
10			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	15
11			Упражнения для развития специальной выносливости.	20
12			Упражнения для развития ловкости.	20
			<i>Итого за сентябрь</i>	<i>7 ч/220 мин</i>
			ОКТАБРЬ	
13			Упражнения для развития ловкости.	15
14			Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	20
15			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
16			Упражнения для развития специальной выносливости.	20
17			Упражнения для развития ловкости.	15
18			Упражнения для развития специальной выносливости.	15
19			Упражнения для развития быстроты: для вратарей.	20
20			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
21			Упражнения для развития ловкости.	20

22		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
23		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости.	20
24		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
25		Упражнения для развития ловкости. координации	15
		Итого за октябрь	7 ч/240 мин
		НОЯБРЬ	
26		Упражнения для развития специальной выносливости.	15
27		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости.	15
28		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
29		Упражнения для развития ловкости.	15
30		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
31		Упражнения для развития ловкости.	20
32		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости.	20
33		Упражнения для развития ловкости.	15
34		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
35		Упражнения для развития быстроты : для вратарей.	20
36		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
37		Упражнения для развития ловкости.	20
		Итого за ноябрь	7ч /220 мин
		Декабрь	
38		Упражнения для развития ловкости.	15
39		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	15
40		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
41		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
42		Упражнения для развития ловкости.	15
43		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
44		Упражнения для развития быстроты: для вратарей.	20
45		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
46		Упражнения для развития ловкости.	15
47		Упражнения для развития ловкости.	20
48		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
49		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости.	20

50		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
			<i>Итого за декабрь 7ч /240 мин</i>
		Январь	
51		Упражнения для развития быстроты: для вратарей.	20
52		Упражнения для развития ловкости.	15
53		Упражнения для развития специальной выносливости.	20

54		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
55		Упражнения для развития ловкости.	15
56		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
57		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
57		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	20
59		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
60		Упражнения для развития ловкости.	15
61		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
62		Упражнения для развития координации, гибкости	15
		<i>Итого за январь</i>	<i>7 ч/220 мин</i>
		Февраль	
63		Упражнения для развития быстроты: для вратарей.	20
64		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
65		Упражнения для развития ловкости.	15
66		Упражнения для развития силы	15
67		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости.	20
68		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
69		Упражнения для развития ловкости.	20
70		Упражнения для развития специальной выносливости.	15
71		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости.	20
72		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
73		Упражнения для развития ловкости.	15
74		Упражнения для развития гибкости	15
		<i>Итого за февраль</i>	<i>7 ч/220 мин</i>

Март			
75		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	20
76		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
77		Упражнения для развития координации.	15
78		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
79		Упражнения для развития быстроты : для вратарей.	20
80		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
81		Упражнения для развития ловкости.	15
82		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
83		Упражнения для развития гибкости.	15
84		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
85		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости.	20
86		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
87		Упражнения для развития ловкости.	15
		Итого за мар	8 ч/ 240 мин
Апрель			
88		Упражнения для развития быстроты: для вратарей.	20
89		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	25
90		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	25
91		Упражнения для развития ловкости.	25
92		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости.	25
93		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	45
94		Упражнения для развития координации.	20
95		Упражнения для развития специальной выносливости.	25
96		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости.	20
97		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	25
98		Упражнения для развития ловкости.	20
99		Упражнения для развития гибкости	
		Итого за апре	7 ч/ 220мин
Май			
100		Упражнения для развития ловкости.	15
101		Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития скорости переключения от	20

		одного действия к другому.	
102		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
103		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
104		Упражнения для развития координации.	15
105		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
106		Упражнения для развития быстроты: для вратарей.	15
107		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20
108		Упражнения для развития подвижности.	15
109		Упражнения для развития ловкости.	20
110		Упражнения для развития специальной выносливости.	20
111		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	15
		Итого за май	7ч / 220
		Итого	мин 64 ч

1.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	№ раздела	Тема раздела предметной области	Кол-во Часов/мин
			СЕНТЯБРЬ	
1			Техника игры. Техника передвижения.	15
2			Техника игры. Удары по мячу ногой.	20
3			Техника игры. Удары по мячу головой.	20
4			Техника игры. Остановка мяча.	15
5			Техника игры. Ведение мяча.	20
6			Техника игры. Обманные движения (финты).	20
7			Техника игры. Отбор мяча.	20
8			Техника игры. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	15
9			Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.	20
10			Тактика игры. Тактика нападения. Групповые действия.	20
11			Техника игры вратаря.	15
12			Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	20
			<i>Итого за</i>	<i>6 ч/ 220 мин</i>
			<i>сентябрь</i>	
			Октябрь	
13			Тактика защиты. Индивидуальные действия.	20
14			Тактика защиты. Групповые действия.	20
15			Техника игры. Техника передвижения.	15
16			Техника игры. Удары по мячу ногой.	20
17			Техника игры. Удары по мячу головой.	15
18			Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.	20
19			Тактика игры. Тактика нападения. Групповые действия.	20
20			Техника игры. Остановка мяча.	15
21			Техника игры. Ведение мяча.	20
22			Техника игры. Обманные движения (финты).	20

23			Техника игры. Отбор мяча.	15
24			Техника игры. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	20

25		Техника игры вратаря.	20
			<i>Итого за октябрь 7ч / 240 мин</i>
		НОЯБРЬ	
26		Тактика игры. Тактика нападения. Групповые действия.	20
27		Тактика защиты. Индивидуальные действия.	20
28		Тактика защиты. Групповые действия.	20
29		Тактика защиты. Тактика вратаря.	15
30		Техника игры. Техника передвижения.	20
31		Техника игры. Удары по мячу ногой.	20
32		Техника игры. Удары по мячу головой.	15
33		Техника игры. Остановка мяча.	15
34		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	20
35		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.	20
34		Техника игры. Ведение мяча.	20
35		Техника игры. Обманные движения (финты).	15
			<i>Итого за ноябрь 7ч / 220 мин</i>
		ДЕКАБРЬ	
36		Техника игры. Отбор мяча.	20
37		Техника игры. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	15
38		Техника игры вратаря.	20
39		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	20
40		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.	20
41		Тактика игры. Тактика нападения. Групповые действия.	20
42		Тактика защиты. Индивидуальные действия.	15
43		Тактика защиты. Групповые действия.	20
44		Тактика защиты. Тактика вратаря.	20
45		Техника игры. Техника передвижения.	15
46		Техника игры. Удары по мячу ногой.	20
47		Техника игры. Удары по мячу головой.	15
48		Техника игры. Остановка мяча.	20

			Итого за декабрь	7 ч/ 240 мин
			ЯНВАРЬ	
49		Техника игры. Ведение мяча.		20
50		Техника игры. Обманные движения (финты).		20
51		Техника игры. Отбор мяча.		20
52		Техника игры. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		15
53		Техника игры вратаря.		15
54		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.		15
55		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.		20
56		Тактика игры. Тактика нападения. Групповые действия.		15
57		Тактика защиты. Индивидуальные действия.		20
58		Тактика защиты. Групповые действия.		20
59		Тактика защиты. Тактика вратаря.		20
60		Техника игры. Техника передвижения.		20
			Итого за	7 ч/ 220 мин
		январь		
			ФЕВРАЛЬ	
61		Техника игры. Удары по мячу ногой.		20
62		Техника игры. Удары по мячу головой.		20
63		Техника игры. Остановка мяча.		20
64		Техника игры. Ведение мяча.		20
65		Техника игры. Обманные движения (финты).		20
66		Техника игры. Отбор мяча.		20
67		Техника игры. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		20
68		Техника игры вратаря.		20
69		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.		15
70		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.		15
71		Тактика защиты. Индивидуальные действия.		15
72		Тактика защиты. Групповые действия.		15
			Итого за февраль	7 ч / 220 мин

МАРТ			
73		Техника игры. Отбор мяча.	20
74		Техника игры. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	20
75		Техника игры вратаря.	20
76		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	20
77		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.	15
78		Тактика игры. Тактика нападения. Групповые действия.	15
79		Тактика защиты. Индивидуальные действия.	15
80		Тактика защиты. Групповые действия.	15
81		Тактика защиты. Тактика вратаря.	20
82		Техника игры. Техника передвижения.	20
83		Техника игры. Удары по мячу ногой.	20
84		Техника игры. Удары по мячу головой.	20
85		Техника игры. Остановка мяча.	20
		Итого за	7 ч/ 240
		март	мин
АПРЕЛЬ			
87		Техника игры. Отбор мяча.	20
88		Техника игры. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	15
89		Техника игры вратаря.	20
90		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	20
91		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.	15
92		Тактика игры. Тактика нападения. Групповые действия.	20
93		Тактика защиты. Индивидуальные действия.	20
94		Тактика защиты. Групповые действия.	15
95		Тактика защиты. Тактика вратаря.	20
96		Техника игры. Техника передвижения.	20
97		Техника игры. Удары по мячу ногой.	20

98		Техника игры. Удары по мячу головой.		15
			<i>Итого за</i>	<i>7 ч/ 220мин</i>
		<i>апрель</i>		
			МАЙ	
99		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.		15
100		Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.		15
101		Тактика игры. Тактика нападения. Групповые действия.		15
102		Тактика защиты. Индивидуальные действия.		20
103		Тактика защиты. Групповые действия.		15
104		Тактика защиты. Тактика вратаря.		20
105		Техника игры. Техника передвижения.		20
106		Техника игры. Удары по мячу ногой.		20
107		Техника игры. Удары по мячу головой.		20
108		Техника игры. Остановка мяча.		20
109		Техника игры. Остановка мяча.		20
110		Тактика игры. Отбор мяча		20
			<i>Итого за</i>	<i>5 ч / 220мин</i>
		<i>май</i>		
			<i>Итого</i>	<i>60 ч</i>

Приложение

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

1. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся МБОУ ДО ДЮСШс правилами безопасности при проведении занятий футболом.

1. Общие требования безопасности

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

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

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

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

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

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

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

1.10. 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.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал (при проведении занятий в помещении)

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или футбольном поле.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы и т.д.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. На занятиях футболом запрещается:

4.1. Находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя.

4.2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя.

4.3. Брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. 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.

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

5.3. 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.

6. Требования безопасности по окончании занятий

6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

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

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