

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята

Утверждаю

на педагогическом совете

Директор МБУДО «Частоозерская
ДЮСШ»

Протокол №2 от 11.04.2025 года

С.А. Дронов

Приказ №53-03-2025 от 22.08.2025



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
футбол

Программа рассчитана:

на детей в возрасте от 6 до 18 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик: Резинкин Павел Александрович

Тренер-преподаватель МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

Рецензенты: Дронов С.А.

Тренер-преподаватель МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

срок реализации 1 год

с. Частоозерье

Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка.....	3
I. Нормативная часть	
Учебно-тематический план.....	7
II. Организационно-методические указания	
Содержание подготовки	
II.1. Теоретическая.....	8
II.2. Общефизическая.....	9
II.3. Специально-физическая	11
II.4. Техническая.....	13
II.5. Тактическая.....	14
III Контроль в процессе подготовки	
Контрольно-переводные испытания.....	15
IV. Медицинский контроль.....	18
V. Воспитательная работа.....	18
VI Материально-техническое обеспечение.....	19
VII. Литература.....	20

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее – «образовательная программа») соответствует рекомендациям и требованиям нормативных актов и прочих государственных программных документов:

- Методическим рекомендациям по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2022 г)
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022, №678-р)
- Стратегий развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г. (Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 г.. № 996-р)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.08.202 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обеспечения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу– физкультурно-спортивная.

Новизна и Актуальность

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности развития интеллекта спортсмена, воспитание его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Футбол — вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации. Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений. Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и

принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол — тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Отличительные особенности программы

Сделан упор на обучение и совершенствование технических приемов, тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 6 до 18 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Оптимальное количество учеников в группе от 15 до 25 человек.

Срок реализации программы 1 год : 252 часов- 3 раза в неделю по 2 часа

Цели и задачи

Цели программы:

- физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол, обучение технико-тактическим навыкам игры
- приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни
- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Формы обучения:

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

Особенности организации образовательного процесса:

объем и срок реализации программы: Общий объем обучения по программе – 216 часов. Включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Срок реализации программы: 1 год (252 часа)

Наполняемость учебной группы: Минимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

– наполняемость групп– 15 -25 человек

1. Физкультурно- оздоровительный этап

Формы обучения:

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения».

Режим занятий: Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
	Введение и теория.	В процессе занятия			
1.	Общая физическая подготовка.	81	6	75	сдача нормативов
1.1.	Общеразвивающие упражнения	38	3	35	

1.2.	Спортивные и подвижные игры	43	3	40	
2.	Специальная физическая подготовка.	75	10	65	тестирования
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы.	15	2	13	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	15	2	13	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	15	2	13	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.	15	2	13	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).	15	2	13	
3.	Техническая подготовка.	72	8	64	тестирование
3.1	Техника передвижения	6	1	5	
3.2	Ведение мяча	10	1	9	
3.3	Остановка мяча	10	1	9	
3.4	Удары по мячу ногой	10	1	9	
3.5	Удары по мячу головой	10	1	9	
3.6	Отбор мяча	10	1	9	
3.7	Обманные движения (финты)	10	1	9	
3.8	Вбрасывание мяча.	6	1	5	
4.	Тактическая подготовка.	22	2	20	разбор и анализ игры
4.1.	Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот	11	1	10	
4.2.	Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар)	11	1	10	
5.	Итоговое занятие.	2	-	2	сдача нормативов
	ИТОГО:	252	26	226	

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка (81 часов).

Раздел 1. Введение

Инструктаж по ТБ. Гигиена футболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболиста. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.

История развития футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и в мире. Правила игры в футбол.

Тема 1: Общеразвивающие упражнения (38 часов).

Теория (3 ч): Техника безопасности на занятиях. Разминка футболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика (35 ч): Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Тема 2: Спортивные и подвижные игры (43 часов).

Теория (3 ч): Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. История возникновения игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика (40 ч): Игры с бегом, игры с мячом, игры в движении, игры малой подвижности, игры с прыжками.

Раздел 2: Специальная физическая подготовка (75 часов).

Тема 1: Упражнения направленные на развитие силы (15 ч).

Теория (2 ч): Техника безопасности на занятиях. Развитие силы. Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. ...

Практика (13 ч):

- в упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.

- в упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.

- в упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.

- в упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются. И т.д.

Тема 2: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц (15 ч).

Теория (2 ч): техника безопасности на занятиях. Развитие быстроты сокращения мышц. Различают несколько видов развития быстроты сокращения мышц. Значение упражнений для развития сокращения мышц.

Практика (13 ч):

- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;

- передвижение в висе руках по рукоходу;
- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд;
- прыжки со скакалкой и через барьеры;
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;
- опорные прыжки;
- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;
- передвижение на 10 – 15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);
- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе;
- круговая тренировка.

Тема 3: Упражнения направленные на развитие прыгучести (15 ч).

Теория (2 ч): Техника безопасности на занятиях. Развивая прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести необходимо использовать комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой.

Практика (13 ч):

- прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы;
- прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков;
- прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество;
- выпрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.

Тема 4: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (15 ч).

Теория (2 ч): Техника безопасности на занятиях. Развитию ловкости хорошо способствуют спортивные и подвижные игры, сочетание каких-либо акробатических упражнений, прыжки на батуте, бег с препятствиями, гимнастические упражнения на снарядах, жонглирование мячиками, прыжки из положения стоя в длину или глубину, упражнения на равновесие.

Практика (13 ч):

- И. п. основная стойка. Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
- И. п. основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, назад.
- И. п. основная стойка. Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
- И. п. упор присев. Выполняйте прыжок-падение вперед на руки с отведением правой (левой) ноги вверх - назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.

Тема 5: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (15 ч).

Теория (2 ч): Техника безопасности на занятиях. Прекрасными физическими упражнениями для развития выносливости являются игры в футбол, большой теннис, и хоккей. Прыжки со скакалкой - знакомы нам с детства.

Практика (13 ч):

- стойка на локтях (планка)
- подтягивания на турнике;
- прыжки на скакалке;
- приседания с выпрыгиванием;
- лазание по канату без ног;

- выпады с гантелями – на каждую ногу;
- поднимание туловища, лёжа на спине;
- отжимание;
- приседания с мячом, данное упражнение выполняется на мяче и разрабатывает одновременно верхние и нижние мышцы тела;
- подъем на носках;
- прыжок с согнутыми ногами, упражнение направлено на развитие мышц нижней части тела.

Раздел 3: Техническая подготовка (72 часов).

Тема 1: Техника передвижения.(6 ч)

Практика (5 ч):

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямлением ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Тема 2: Ведение мяча.(10 ч)

Практика (9 ч):

Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

Тема 3: Остановка мяча (10 ч)

Теория (1 ч): Техника безопасности на занятиях. Значение и описание остановки мяча в футболе

Практика (9ч):

Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка

мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

Тема 4: Удары по мячу ногой. (10 ч)

Теория (1 ч): Техника безопасности на занятиях. Значение и описание ударов по мячу ногой в футболе.

Практика (9 ч):

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Тема 5: Удары по мячу головой (10 ч)

Теория (1 ч): Техника безопасности на занятиях. Значение и описание ударов по мячу головой в футболе.

Практика (9 ч):

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится напереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

Тема 6 Отбор мяча. (10 ч)

Теория (1 ч): Техника безопасности на занятиях. Значение и описание отбора мяча в футболе.

Практика (9 ч):

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо).

Тема 7 Обманные движения (финты) (10 ч)

Практика (9 ч):

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом

(игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

Тема 8 Вбрасывание мяча(6 ч)

Теория (1 ч): Техника безопасности на занятиях. Значение и описание вбрасывание мяча в футболе.

Практика (5 ч):

Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

Раздел 4: Тактическая подготовка (22 часа).

Тема 1: Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот.(11 ч)

Теория (1 ч): Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание тактики в футболе.

Практика (10 ч):

- Простейшие тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

Тема 2: Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар)(11 ч)

Теория (1 ч): Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание тактики в футболе.

Практика (10 ч):

Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар)

Раздел 5: Итоговое занятие (2 час).

Вспомнить терминологию и правила игры в футбол. Технику безопасности при игре футбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение ребенком социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории футбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям футболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение ребенком опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль футбола в укреплении здоровья. Научить школьников

самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Дети научатся: следовать при выполнении задания инструкциям тренера. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры. Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития футбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в футболе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1	01.09.2025	31.05.2026	42	252	2 ч	июнь 2026

1.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1		

1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	28

Условия реализации программы

Спортивный зал ДЮСШ, расположенный по адресу село Частоозерье улица Карла Маркса, 70А

- кабинет для хранения инвентаря;
- мячи, сетки, фишки, скакалки;
- раздевалки для девочек и для мальчиков;
- стадион;
- аптечка;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, и т.д);
- свисток, секундомер, рулетка;

Информационное обеспечение:

- план эвакуации;
- мастер – классы
- интернет – ресурсы;

Спортивное и специальное оборудование.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Сетка футбольная	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	10
3	Жилетки (зеленые)	штук	10
4	Фишки (цветные)	штук	25
5	Спортивная форма (шорты и футболка)	штук	11
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	штук	3
6	Мячи баскетбольные	штук	5
7	Мячи волейбольные	штук	5
8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
9	Скакалка гимнастическая	штук	15

10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Секундомер	штук	1

Формы аттестации контроля.

Для оценки результативности программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце освоения программы с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимся за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Входная, промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи аттестации;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;
- итоговый отчет тренера – преподавателя.

Требования техники безопасности при проведении занятий по футболу

Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
при толкании друг друга;
приподставлении подножки;
при ударе по ногам;
при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.
5. Коротко остричь ногти.
6. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся.

Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
3. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
4. Пользоваться защитными приспособлениями

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практики включают в себя следующие составляющие:

- владение специальной терминологией и специальной лексикой футбола;
- владение технологией обучения спортивной технике футбола и методикой развития физических качеств и способностей;
- умение определять причины типичных ошибок при выполнении физических упражнений, приёмы и средства их устранения;
- умение составлять подробные планы-конспекты занятий и проводить по ним отдельные фрагменты занятий и занятия в целом для разных возрастных групп;
- умение планировать различные структурные образования тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклов) в футболе;
- умение оценивать эффективность занятий;
- умение проводить педагогический контроль в процессе спортивной подготовки по футболу;
- умение составлять положение о соревнованиях по футболу;
- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций футболистов.
- установка на игру, разбор игры, система записи игр;
- знать правила соревнований и правила судейства;

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так

называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем,

активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

План воспитательной и профориентационной работы

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и подготовки профессионального спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности. Главным субъектом воспитательной работы в отделении футбола является тренер-преподаватель.

Главная цель воспитательной работы в школе со спортсменами:

- Тренерско-педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности спортсмена. Личность учащегося школы есть цель всей педагогической системы. Спортивная школа обеспечивает не только подготовку футболиста к жизни в условиях отличных от привычных, но и полноценное проживание им каждого возрастного периода.

Воспитательная работа в школе со спортсменами строится на принципах:

- признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к спортсмену.
- сочетание требовательности с уважением личности.
- единства обучения и воспитания.
- воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1. Воспитание правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом- целей и задач подготовки.

2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.

3. Формирование правильного отношения к статусу спортсмена.

Методами воспитательной работы в школе со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера. Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по футболу

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «футбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

знать:

- основные понятия, термины используемые в футболе
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития футбола,
- правила соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса футболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе ДЮСШ.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, футбола;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП);

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб.юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.