

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАЗАНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ
РАИЗОВА ЖУМАБАЯ НУРБАЕВИЧА»**

627420 Тюменская область, Казанский район, с. Казанское, ул. Больничная 52, тел.4-15-44

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «25» мая 2026 г.



**РАЗНОУРОВНЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации – 3 года

Объем программы – 1050 ч.:

ознакомительный уровень – 252 режим –
6 ч/н.;

базовый уровень - 378 ч., режим – 9 ч/н.;

углубленный уровень – 420 ч., режим –
10 ч/н

Автор-составитель – Кныш Е.В.,
заместитель директора МАУ ДО «КСШ
им. ГР Раизова Ж.Н.»

с. Казанское, 2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Комплекс основных характеристик программы	7
2.1. Цель и задачи Программы	7
2.2. Срок реализации Программы	8
2.3. Форма и режим учебных занятий	9
2.3.1. Очная форма обучения	11
2.3.2. Дистанционная форма обучения	13
2.4. Методические материалы	15
2.5. Условия реализации программы	16
2.5.1. Описание материально-технических условий	16
2.5.2. Требования к кадровому составу	17
2.5.3. Информационно-методическое обеспечение	17
3. Рабочая программа учебного курса «Футбол»	18
4. Содержание учебного плана программы	20
5. Планируемые результаты освоения Программы	38
6. Виды и формы контроля, система мониторинга достижения планируемых результатов	42
7. Оценочные материалы	44
8. Рабочая программа воспитания	47
9. Календарный план воспитательной работы	49
10. Методическое обеспечение программы	51
11. Список литературы	52
Приложение 1. Инструкция по технике безопасности в спортивном зале	53
Приложение 2. Инструкция по технике безопасности во время проведения занятий по футболу (мини-футболу)	55
Приложение 3. Инструкция по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении	57
Приложение 4. Протокол сдачи контрольных испытаний по ОФП и СФП	59
Приложение 5. Протокол сдачи контрольных испытаний по технической подготовке	60

1. Пояснительная записка.

Разноуровневая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «ФУТБОЛ» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по их реализации;

4. Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

5. Письму Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

6. Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

8. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «КСШ им. ГР Раизова Ж.Н.».

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности

несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности программы (ознакомительный, базовый, углубленный уровни).

Ознакомительный уровень включает в себя – знакомство обучающихся с основами вида спорта.

На базовом уровне дети получают базовые умения и знания о избранном виде спорта.

Углубленный уровень программы предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно- тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления программы.

Адресат программы. К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности в возрасте:

- * ознакомительный уровень – 6-17 лет;
- * базовый уровень – 8-17 лет;
- * углубленный уровень – 12-17 лет.

Ребенок может быть зачислен на любой уровень программы при соответствующем уровне физической подготовки.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление и сохранение здоровья обучающихся через приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом путем обучения игры в футбол, повышение уровня физической и технической подготовки обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –футбол, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры;
- освоение учащимися знаний для занятий футболом;
- овладение умениями и навыками игры в футбол;
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- воспитание интереса к футболу.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся;
- развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Отличительная особенность программы является то, что в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и

физически разносторонней является игра мини-футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Возраст детей: к учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности в возрасте:

- * ознакомительный уровень – 6-17 лет;
- * базовый уровень – 8-17 лет;
- * углубленный уровень – 12-17 лет.

Условия набора детей: ребенок может быть зачислен на любой уровень программы при соответствующем уровне физической подготовки и возраста.

2.2. Сроки реализации программы

Программа имеет общий объем 1050 часа и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с обучающимися.

Изучение программного материала рассчитано на 3 года, каждый учебный год состоит из 42 недель.

Годовая нагрузка: ознакомительный уровень – 252 ч., режим 6 ч/н (3 занятия в неделю); базовый уровень – 378 ч., режим 9 ч/н (3 занятия в неделю); углубленный уровень – 420 ч., режим 10 ч/н (5 занятий в неделю)

Период действия программы: 01 сентября 2026 г. – 31 августа 2029 г.

Продолжительность одного занятия на ознакомительном и углубленном уровне уровней - 2 академических часа; на базовом уровне – 3 академических часа (продолжительность одного академического часа – 45 минут при очном обучении, 30 минут при дистанционном).

2.3. Форма и режим учебных занятий

Обучение проходит в очной форме с применением дистанционных технологий.

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью – в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

3. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

2.3.1. Очная форма обучения

При *очном обучении* форма проведения учебных занятий: групповая. Занятия проводятся в спортивном зале.

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

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться).

Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке. В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах,

нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться, как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), очень существенно.

Важным требованием является такое расположение занимающегося, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учащихся.

2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий составляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям и т.д.).

3. Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены занимающимся, значительно отличающимся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья.

4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, распространенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг входит от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод довольно трудоемкий, поэтому следует серьезно подойти к выбору упражнений и определить оптимальные интервалы нагрузки и отдыха занимающихся.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения зал и подготовительной части занятия рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

1. Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать

2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причём конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений с предметами (скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

5. Выполнение упражнений в движении.

Для успешного решения задач занятия преподавателю необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

2.3.2. Дистанционная форма обучения

При введении в учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Учащимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так же их самостоятельное составление, и т.д.);

- рефераты;
- изучение теории;
- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференции с учащимися (с использованием доступных платформ);
- создание видеоуроков;
- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учащихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с учащимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Учащиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;

- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);

- гарнитура;

- веб-камера;

- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;

- дополнительные гаджеты и аксессуары (при необходимости): подставка-вентилятор под ноутбук, усилитель сигнала wi-fi и т.д.

2.4. Методические материалы

Основная форма обучения по Программе - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Методы обучения:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий;
 - наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;
 - практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений;
 - игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.
- При реализации программы используются следующие педагогические технологии:
 - - технология личностно-ориентированного обучения, которая предполагает опору на субъектный опыт ребенка, учет возрастных и личностных

возможностей и особенностей обучающихся, создание ситуации успеха, сотрудничество, партнерство тренера-преподавателя и обучающихся;

- - технология дифференцированного обучения предполагает использование заданий различного уровня сложности, подбор специальных индивидуальных заданий и упражнений, нацеленных на устранение проблем и недостатков у отдельных детей (отстающих по определенной теме или пропускающих по причинам болезней);
- - технологии здоровьесбережения направлены как на сохранение и укрепление здоровья детей, так и на формирование безопасного и здорового образа жизни. Особое внимание на каждом занятии уделяется режиму, технике безопасности, смене видов деятельности, отслеживанию состояния детей (осанка, утомляемость, эмоциональность, напряженность и др.);
- - технология дистанционного обучения - обучение с помощью интернет технологий, позволяющих получать образование на расстоянии.

2.5. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

2.5.1. Описание материально-технических условий

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы используется спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, футбольное поле, стадион, тренажерный зал;
- стойки для обводки мячей (конусы, фишки);
- переносные ворота (малые);
- коврики гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;

- мячи футбольные и мини-футбольные;
- коврики гимнастические;
- лестница координационная;
- манишки;
- ноутбук;
- свисток;
- секундомер;
- доска тактическая;
- вспомогательный спортивный инвентарь.

2.5.2. Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются тренеры-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС, а также преподаватели, прошедшие курсы по подготовке спортивного резерва по виду спорта «Футбол», «Мини-футбол».

2.5.3. Информационно-методическое обеспечение

Включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Цель программы – укрепление и сохранение здоровья обучающихся через приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основами игры в мини-футбол и футбольного дриблинга;
- научить детей приёмам безопасной самостоятельной и коллективной работы;
- получение знаний по правилам игры.

Развивающие:

- развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развивать умение работать и контролировать самостоятельно свои занятия;
- развивать двигательные, коммуникативные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- 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 учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Планируемые результаты:

1. Предметные:

- обучающие детально узнают основы футбола и мини-футбола;
- обучающиеся владеют навыком безопасной самостоятельной и коллективной работы;

- обучающиеся знают правила игры в мини-футбол.

2. Метапредметные:

- обучающиеся логически мыслят, умеют ориентироваться в проблемных ситуациях и добиваться поставленной цели;

- обучающиеся владеют приёмами самоконтроля;

- обучающиеся знают основы здорового образа жизни;

- дети умеют наладить общение со сверстниками, быстро адаптируются в коллективе.

3. Личностные:

- в деятельности обучающиеся проявляют целеустремленность, настойчивость, инициативность и ответственность;

- дети умеют работать в команде, уважают чужое мнение;

- у обучающихся сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям;

- дети с любовью и уважением относятся к своей семье, старшим, к Родине.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Учебный план программы представлен в таблицах 1-3.

Таблица 1

Учебный план, ознакомительный уровень

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория, техника безопасности	Практика	
1	Введение	2	2	0	педагогическое наблюдение, беседа
2	Теоретическая подготовка	4	4	0	педагогическое наблюдение, беседа
3	Общая физическая подготовка	80	20	60	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовка	60	20	40	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико- тактическая подготовка	96	20	76	педагогическое наблюдение, мониторинг,
6	Судейская и инструкторская практика	10	6	4	педагогическое наблюдение, мониторинг,
7	Психологическая подготовка	В рамках подготовки к соревнованиям			педагогическое наблюдение
8	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	В рамках календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			контрольные тесты, соревнования
Всего		252	72	180	

Учебный план, базовый уровень

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория, техника безопасности	Практика	
1	Введение	2	2	0	педагогическое наблюдение, беседа
2	Теоретическая подготовка	6	6	0	педагогическое наблюдение, беседа
3	Общая физическая подготовка	64	18	46	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовка	80	18	62	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико- тактическая подготовка	210	42	168	педагогическое наблюдение, мониторинг,
6	Судейская и инструкторская практика	16	6	10	педагогическое наблюдение, мониторинг,
7	Психологическая подготовка	В рамках подготовки к соревнованиям			педагогическое наблюдение
8	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	В рамках календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			контрольные тесты, соревнования
Всего		378	92	286	

Таблица 3

Учебный план, углубленный уровень

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория, техника безопасности	Практика	
1	Введение	2	2	0	педагогическое наблюдение, беседа
2	Теоретическая подготовка	4	4	0	педагогическое наблюдение, беседа
3	Общая физическая подготовка	60	14	46	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовка	96	16	80	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико- тактическая подготовка	230	40	190	педагогическое наблюдение, мониторинг,
6	Судейская и инструкторская практика	28	8	20	педагогическое наблюдение, мониторинг,
7	Психологическая подготовка	В рамках подготовки к соревнованиям			педагогическое наблюдение
8	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	В рамках календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			контрольные тесты, соревнования
Всего		420	84	336	

В таблице 4 представлен календарный учебный график программы.

Таблица 4

Календарный учебный график

Очная форма обучения					Обучение с использованием дистанционных технологий				
Уровень, срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля	Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля
				опрос,					

ознакомительный уровень, 1 год	252	42	3	педагогическое наблюдение, беседа, мониторинг, контрольные тесты, соревнования	обучения	вание, монитор итнг.
базовый уровень, 1 год	378		3			
углублённый уровень, 1 год	420		5			
всего	1050	126	-			

Содержание программы:

1. Введение. Теоретическая часть: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. Последующие годы обучения медицинский осмотр.

Практическая часть: не предусмотрено

2. Теоретическая подготовка. Темы программного материала изучаются в процессе тренировочных занятий. Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового футбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих футбольных клубов страны. Организации, осуществляющие управление на

мировом уровне, их функции и структура. Организации, осуществляющие управление футболом в стране, в регионе. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется. Футбол для детей, турниры, фестивали, проекты. Место футбола в Олимпийской системе игр.

Тема 2. Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физической развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного деятельности. Разминка, её значение в тренировке. Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки. Самоконтроль. Сенситивные периоды развития физических качеств. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 3. Контроль за уровнем физической подготовленности футболиста. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности футболиста. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Витамины. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины. Схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды, технические требования к оборудованию и инвентарю. Протоколы соревнований, схемы проведения соревнований.

Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Правила проведения специальной разминки для футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста. Личность футболиста, его ментальность. Питание перед игровым днем. Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.

Тема 6. Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

Тема. 7. Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях футболом. Правила безопасного поведения в вспомогательных помещениях. Типичные травмы в футболе. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Тема 8. Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.

3. Общая физическая подготовка. Теоретическая часть: физические качества и методы их развития Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки.

Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Практическая часть: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

Упражнения без предметов: 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, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. 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.

4.Специальная физическая подготовка. Теоретическая часть: значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена - футболиста. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.

Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть: выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) 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. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. 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 силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с

ведением мяча. 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 игрокам. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. 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. 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.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставание 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.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

5. Техничко тактическая подготовка. Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания

или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка.

Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча из за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря

против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот

противника. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. Организация обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Организация обороны против медленного нападения. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Тактика вратаря. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, броском руками от ворот, начало организации атаки.

6. Судейская и инструкторская практика. Теоретическая часть: терминология в футболе, правила игры. Методика составления и проведения разминки. Методика и проведения комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной. Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат Мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров.

Практическая часть: Проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений. Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе, по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве полевого судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление судейских игровых протоколов.

7. Психологическая подготовка. Подготовка перед соревнованиями. Индивидуальная и групповая работа.

8. Соревновательная деятельность. Теоретическая часть: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практическая часть: участие в соревнованиях различного уровня.

9. Контрольные занятия. Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, технико-

тактической подготовке. Условия выполнения контрольно тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации. Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

10.Итоговое занятие. Теоретическая часть: подведение итогов обучения первого, второго и третьего года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «футбол».

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физических качеств и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;
- сформируется культура поведения фаната - болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

По окончании ознакомительного уровня освоения программы обучающиеся будут знать:

- об основах физической культуре и спорте, истории развития футбола в мире, в России, регионе;
- знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;

- о самостоятельном развитии физических качеств, правилах и методах их тестирования;
 - базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
 - правила соревнований по футболу;
 - о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития футбольных клубов;
 - о видах соревнованиях, проводимых для детей и юношества в нашей стране;
 - о современном состоянии футбола в мире и у нас в стране, о ведущих футбольных организациях в мире, стране, регионе;
- уметь: - организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;
- организовывать и проводить соревнования футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
 - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
 - владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
 - играть в футбол с соблюдением основных правил.
- По окончании базового уровня освоения программы обучающиеся будут знать:
- методику выполнения технических элементов, командных связок и игровых комбинаций;
 - о профилактике и коррекции основных отклонений у детей и подростков, плоскостопие, нарушение осанки;
 - методы организации школьных соревнований по футболу;
 - характеристику технических приемов и способы владения мячом;
 - понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;

-взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;

-значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье и работоспособность спортсмена;

- показатели и простейшие способы оценки тренированности;

- о внешних признаках утомления;

- о главных футбольных организациях в стране и мире Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

уметь: - демонстрировать приемы техники владения мячом;

- показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры футбол;

- проявлять культуру поведения болельщика во время игр по футболу различного ранга в качестве зрителя;

- демонстрировать технику и тактику нападения и обороны в игре;

- проявлять навыки футбольных амплуа — защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря;

- выполнять требования по общей, специальной и технико-тактической подготовке согласно возрастным категориям;

- участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня;

- проводить анализ игры своей команды и действий игры соперников;

- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

По окончании углубленного уровня освоения программы обучающиеся будут знать:

- гигиенические нормы суточной двигательной активности;

- правила проведения подвижных игр направленных на закрепление технических умений;

- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

- методику выполнения футбольных финтов, и игровые ситуации их применения;

- принципы игры в обороне, в защите, тактические стандартные комбинации;

- классификатор профессий спортивной отрасли; роль, место спорта в жизни подростков, молодежи;

- методику составления одну из частей тренировочного занятия;

- правила подбора и формирования комплексов упражнений для самостоятельных занятий футболом;

уметь: - выполнять различные упражнения по общей и специальной подготовке;

- использовать средства из других видов спорта в качестве разминки;

- демонстрировать упражнения и комбинации, направленные на быструю и постепенную атаку, оборону зонную, комбинированную, персональную;

- взаимодействовать с членами команды во время игры;

- брать на себя инициативу и вести команду к победе;

- участвовать в соревновательной деятельности разного уровня;

- демонстрировать знания различных стандартных комбинаций в игровой деятельности;

- проявлять взаимопомощь, взаимовыручку, поддержку членов команды;

- демонстрировать навыки выполнения технических элементов;

- проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря; оформлять протоколы игр.

6. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Большую роль в работе играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся.

При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и контрольно-тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных

видов нагрузки и т.п. Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочной деятельностью.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке.

Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности в каждом

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговый контроль уровня освоения программного материала осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по общей физической специальной и технико-тактической подготовке.

Оценочными материалами по общей физической подготовке служат нормативы ГТО для соответствующей возрастной ступени – Таблица 5 - 10.

На вводном и итоговом занятии проводится тестирование, результаты которого заносятся в протокол мониторинга физической подготовки (Приложение 4 - 5).

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием при условии, что нормативы успешно выполнены для соответствующей возрастной ступени.

В протоколе мониторинга физической подготовки в графе «Отметка об освоении программного материала» указывают «Освоена» или «Не освоена» Программа.

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
по ОФП и СПФ для мальчиков (м) и девочек (д) 6-7 лет**

Таблица 5

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., кол-во раз.		Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, см	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	11,2-9,9	11,7-10,8	85-115	77-107	11-15	10-14	210-305	145-250

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы по ОФП и СПФ
для мальчиков (м) и девочек (д) 8-9 лет**

Таблица 6

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	10,5-9,1	10,8-9,4	108-142	103-137	20-37	17-32	5-18	4-12

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы по ОФП и СПФ
для мальчиков (м) и девочек (д) 10-11 лет**

Таблица 7

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9,7-8,4	10,1-8,6	128-162	118-152	26-43	23-37	10-22	5-13

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы по ОФП и СПФ
для мальчиков (м) и девочек (д) 12-13 лет**

Таблица 8

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9,2-7,7	9,6-8,0	147-183	132-167	31-47	27-41	12-29	6-15

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы по ОФП и СПФ
для мальчиков (м) и девочек (д) 14-15 лет**

Таблица 9

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	8,2-7,1	9,1-7,3	167-218	148-183	34-50	31-44	19-37	7-16

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы по ОФП и СПФ
для мальчиков (м) и девочек (д) 16-17 лет**

Таблица 10

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	не более 7,1	не более 7,3	192-235	157-188	35-51	32-45	25-43	8-17

Результаты тестирования по общефизической и специальной подготовке заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 4).

Нормативы технической подготовки игроков представлены в таблице 11.

Таблица 11

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
по технической подготовке**

№	Возраст	Жонглирование мячом правой/левой ногой, кол-во раз	Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам с 7 м., сек	Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11 м., (7м), кол-во попаданий из 10 попыток
1	6-7 лет	4-7	11.0-12.0	2-4
2	8-9 лет	7-10	10.5 – 11.5	4-6
3	10-13 лет	9-14	9.5-10.0	4-8
4	14-15 лет	13-16	9.3-9.6	6-8
5	16-18 лет	15-20	9.0-9.5	7-9

Результаты тестирования по технической подготовке заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 5).

8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: создание условий, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- 1) Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;
- 2) Развитие физически здоровой личности;
- 3) Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- 4) Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Формы работы:

- организация и участие в социально-значимых мероприятиях;
- проведение профилактических бесед, лекций, просмотр видеоматериалов;
- профилактические акции, конкурсы, открытые занятия;
- работа с родителями.

Направления воспитательной работы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение,

упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Ожидаемые результаты: воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам

9. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 12

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Участие в акции «Пусть осень жизни будет золотой» (оказание волонтерской помощи пожилым людям, поздравление людей пожилого возраста)	Октябрь	Тренеры-преподаватели
2	Тематические воспитательные беседы по профилактике и обеспечению безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний/весенний/летний период, по правилам дорожного движения, профилактике суицидального поведения, употребления ПАВ и алкоголя, профилактические мероприятия патриотической направленности, профилактика девиантного поведения, экстремизма и т.д.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
3	Мероприятия о режиме дня, соблюдении санитарно-гигиенических требований, самоконтроль.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Профилактические мероприятия антидопинговой направленности.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
5	Спортивное волонтерство (помощь в организации и проведении спортивных мероприятий, судействе и т.д.)	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
6	Торжественное вручение грамот, значков, классификационных книжек	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
7	Посещение соревнований, проводимых на территории Казанского района	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
8	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР

	пропаганде ЗОЖ, по профилактике табакокурения и употребления алкоголя, психоактивных веществ и т.д.		
9	Проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных акций и т.д.	В течение учебного года	Тренеры- преподаватели
10	Участие в мероприятиях, проводимых Первичным Отделением «Движения Первых» на базе Учреждения	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР, тренеры- преподаватели

10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При организации образовательной деятельности важное значение придается методическому обеспечению. При реализации программы используются:

- ***методические материалы для преподавателя:***

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.

- ***методические материалы для обучающихся:***

1. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
2. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
3. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
4. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
9. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: ACADEMIA, 2000.
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
8. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М.:1983.
9. Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983
- 10.Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С.Футбол. М.,1982.
- 11.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.
- 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

I. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.
2. Учащийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).
3. Учащийся обязан не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.
2. Выполнять упражнения с разрешения преподавателя и только под его присмотром.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.
8. При выполнении контактных упражнений, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубой игры и моментов, способных привести к травмированию себя и окружающих.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрывать окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ (МИНИ-ФУТБОЛУ)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности (сокращенно – «ТБ»).

1.2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте, либо твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

1.3. Воспитанники должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

2.3. Провести физическую разминку.

2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

3.4. Знать правила игры.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

4.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятие и сообщить об этом тренеру. Занятие продолжать только после устранения неисправности либо замене спортивного инвентаря и оборудования.

5.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3. Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

Протокол сдачи контрольных нормативов по ОФП и СПФ

Дата: « ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/п	ФИО обучающегося	Возраст									Отметка об освоении программного материала	Примечание
			ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.		

Тренер-преподаватель _____ / _____

Протокол сдачи контрольных нормативов по технической подготовке

Дата: « ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/п	ФИО обучающегося	Возраст	Жонглирова ние мячом правой/левой ногой, кол-во раз		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам с 7 м., сек		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11 м., (7м), кол-во попаданий из 10 попыток		Отметка об освоении программного материала	Примечание
			вход.	итог.	вход.	итог.	вход.	итог.		

Тренер-преподаватель _____ / _____

