

Отдел образования администрации Тацинского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от «24» марта 2025 г.
№ 6



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
Калугин Г.Н.
Приказ от 24 марта 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
физкультурно - спортивная направленность**

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Целевая группа (возраст): от 10 до 17 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации: 36 недель, 72 часа

Разработчики:

тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ

Еремин Игорь Николаевич

Карамнов Сергей Владимирович

ст. Тацинская
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования»

- 1.1. Пояснительная записка;
- 1.2. Цель и задачи программы;
- 1.3. Содержание программы для учащихся 10-13 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.4. Планируемые результаты для учащихся 10-13 лет.
- 1.5. Содержание программы для учащихся 14-17 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.6. Планируемые результаты для учащихся 14-17 лет.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

- 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 10-13 лет.
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 14-17 лет.
- 2.4. Условия реализации программы;
- 2.5. Методическое обеспечение;
- 2.6. Формы аттестации;
- 2.7. Диагностический инструментарий (оценочные материалы);
- 2.8. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

III Список литературы.

IV Приложения

Раздел I. Основные характеристики образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по лёгкой атлетике Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа (далее Программа) составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов:

1. Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

9. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

А также нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными футболистами и других научных исследований, адаптирована к условиям деятельности дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса для подготовки легкоатлетов 10-17 лет в спортивно-оздоровительных (СОГ) группах, цели, основные задачи, планируемые результаты, содержание образовательной деятельности.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» – **физкультурно-оздоровительная**

Актуальность Программы заключается в том, что данная программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Актуальность Программы базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

Отличительные особенности отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- ✓ дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;
- ✓ качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;
- ✓ в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные и индивидуальные виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей.

Учитывая специфику дополнительного образования, Программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения.

Программа позволяет заняться футболом с «нуля».

Практическая значимость программы заключается в увеличение числа детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и такого вида спорта как «Футбол».

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся:

силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Адресат программы.

Принимаются юноши в возрасте от 10 до 17 лет, желающие заниматься футболом, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний

Дети принимаются по заявлению родителей, без предварительного отбора

Средний школьный возраст (10–13 лет) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начинается половое созревание. Характерная черта этого возраста — усиленный рост длины тела и интенсивный прирост мышечной массы.

Важно аккуратно подходить к некоторым физическим упражнениям.

Организм готов к высоким результатам в упражнениях скоростного характера.

Старший школьный возраст (14–17 лет) характеризуется продолжением роста и развития, что выражается в равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Некоторые особенности занятий спортом в этом возрасте:

- Развитие координационных способностей, в частности быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.
- Развитие силовых и скоростно-силовых возможностей, различных видов выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Занятия спортом в старшем школьном возрасте должны использоваться как средство всестороннего развития личности, для подготовки к труду и защите Родины, а не быть для них самоцелью.

Дети принимаются по заявлению родителей, без предварительного отбора.

Режим занятий:

Тренировочные занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет два академических часа (90 мин).

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 мин

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы - 36 недель

количество часов – 72 часа.

Тип занятий: программа подразумевает комбинированные занятия, теоретические и практические, диагностические и контрольные, тренировочные и другие.

Форма обучения: очная.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу – **физкультурно - спортивная**

Уровень программы – базовый

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным администрацией МБОУ ДО ДЮСШ расписанием под руководством тренера-преподавателя, учитывающим благоприятный режим тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Наполняемость групп: 16 человек.

1.2. Цели и задачи образовательной программы

Цель Программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы для учащихся 10-13 лет (учебный план, содержание учебного плана).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	0,5		0,5	Беседа
1.2	Техника безопасности при занятиях футболом.	0,5		0,5	Беседа
1.3	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.	0,5		0,5	Беседа
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.	0,5		0,5	Беседа
1.5	Особенности техники основных видов футбола. Основы тактической подготовки спортсмена.	1		1	беседа
ВСЕГО:		3		3	
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		16	16	Наблюдение, практика, тестирование. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		24	24	
2.3.	Техническая и тактическая подготовка.		19	19	
ВСЕГО:			59	59	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Контрольные испытания		2	2	Тестирование.
3.2.	Итоговое тестирование		2	2	Тестирование.
3.3.	Спортивные мероприятия		6	6	
ВСЕГО:			10	10	
ИТОГО:		3	69	72	

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы запланированы с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства футбола, подвижных игр используются в течение всего учебного года. Элементы спортивных игр преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

При обучении основное внимание уделяется специальной физической подготовке.

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа

физического воспитания – сознательность и активность, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития футбола: <ul style="list-style-type: none"> – Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России. – Возникновение, развитие и распространения футбола. Краткие исторические сведения о возникновении футбола, об Олимпийских играх. – Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в ДЮСШ. Содержание работы секции. – Развитие детского и юношеского футбольного спорта. 	0,5
2	Техника безопасности при занятиях футболом: <ul style="list-style-type: none"> – Техника безопасности при занятиях футболом на стадионе – Техника безопасности при занятиях футболом в спортивном зале. – Поведение на улице во время движения к месту занятий. 	0,5
3	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена. <ul style="list-style-type: none"> – Личная гигиена спортсмена. – Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления. – Субъективные и объективные признаки утомления. – Переутомление. Перенапряжение. Основные средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> – Активный отдых. – Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа, самомассажа. – Водные процедуры как средство восстановления. 	0,5
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.	0,5
5	Особенности техники основных видов футбола: <ul style="list-style-type: none"> – Понятие о технике футбола; – Характеристика основных приемов игры. – Понятие о тактике футбола. – Классификация техники и тактики футбола. Основы тактической подготовки спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> – характеристика тактических действий; индивидуальные действия; – групповые действия; командные действия. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне	1
ИТОГО:		3

Оценка уровня знаний по теории футбола.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

Раздел 2 Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
 - Упражнения для рук и плечевого пояса.
 - Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
 - Упражнения для туловища.
 - Упражнения на формирование правильной осанки.
 - Упражнения для ног
 - Упражнения с сопротивлением.
 - Упражнения в парах
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).
 - Упражнения с мячами
 - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком.
 - Упражнения с короткой и длинной скакалкой:
 - Упражнения с малыми мячами
3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)
 - Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
 - Перекаты и перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).
 - Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
 - Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
 - Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
 - Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
 - Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
 - Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры.
 - регби,
 - баскетбол,
 - волейбол.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость).

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами). Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многokrратно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

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

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком. Упражнения со скакалкой. Кувырок назад в стойку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, передачи и ударов.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

2.3. Тактико-техническая подготовка (ТТМ).

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Учебный материал

Приемы игры
Защитная стойка
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Удар внутренней стороной стопы
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам
Удар пяткой
Удар – бросок стопой
Удар с лета внутренней стороной стопы
Удар с лета внутренней частью подъема
Удар с лета внешней частью подъема
Удары серединой или внешней частью подъема с полулета
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения рывков
Удары головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния
Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы
Прием(остановка)опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой
Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема
Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении
Прием (остановка) опускающихся мячей бедром
Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча животом
Прием (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью

Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча внутренней частью подъема
Ведение мяча носком
Ведение мяча серединой подъема
Ведение мяча внешней частью подъема
Ведение мяча подошвой
Ведение мяча различными способами с изменением направления
Ведение мяча различными способами с изменением скорости
Обманные движения без мяча
Финт «Остановка мяча подошвой»
Финт «Убирание мяча подошвой»
Сочетание нескольких финтов
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении
Отбор мяча накладыванием стопы
Отбор мяча выбиванием
Отбор мяча перехватом
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом
2.Техника вратаря
Перемещение в воротах
Стойка вратаря
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене
Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке
Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении
Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в броске
Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами
Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов
Вбрасывание мяча сбоку с места
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу
Выбивание мяча с рук
Технические приемы полевых игроков

Основными задачами тактической подготовки является:

- 1.Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие

партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

Тактика защиты

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования

3.1. Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года.

Контрольные испытания: бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3х10м), подтягивание.

3.2. Итоговое тестирование

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года:

бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3х10м), подтягивание.

3.3. Спортивные соревнования.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные, межрайонные, региональные. Проводятся в виде товарищеских встреч, турниров уровня района, Первенства области.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по футболу;
- творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Регулятивные:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, ударов по мячу, метании мяча с места, на дальность; удары по мячу,
- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;

Личностные результаты:

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

1.5. Содержание программы для учащихся 14-17 лет (учебный план, содержание учебного плана).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1		1	Беседа
1.2	Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях футболом. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1		1	Беседа
1.3	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.	0,5		0,5	Беседа
1.4	Места занятий, инвентарь, их оборудование и подготовка.	0,5		0,5	Беседа
1.5	Особенности техники основных видов футбола. Основы тактической подготовки спортсмена.	1		1	беседа
ВСЕГО:		4		4	
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		16	16	Наблюдение, практика, тестирование. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		20	20	
2.3.	Техническая и тактическая подготовка.		23	23	
ВСЕГО:			59	59	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Контрольные испытания		2	2	Тестирование.
3.2.	Итоговое тестирование		2	2	Тестирование.
3.3.	Спортивные мероприятия		6	6	
ВСЕГО:			10	10	
ИТОГО:		3	69	72	

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательность и активность, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития футбола: <ul style="list-style-type: none"> – Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России. – Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в ДЮСШ. Содержание работы секции. – Развитие детского и юношеского футбольного спорта. 	1
2	Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника безопасности на занятиях футболом на стадионе, в спортивном зале. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1
3	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена. <ul style="list-style-type: none"> – Личная гигиена спортсмена. – Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления. – Субъективные и объективные признаки утомления. – Переутомление. Перенапряжение. Основные средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> – Активный отдых. – Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа, самомассажа. – Водные процедуры как средство восстановления. Гидромассаж и его применение. – Роль педагогических средств восстановления. 	0,5
4	Места занятий, инвентарь, их оборудование и подготовка.	0,5
5	Особенности техники основных видов футбола: <ul style="list-style-type: none"> – Понятие о технике футбола; – Характеристика основных приемов игры. – Понятие о тактике футбола. Классификация техники и тактики футбола. Основы тактической подготовки спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> – характеристика тактических действий; индивидуальные действия; – групповые действия; командные действия. – Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. 	1
ИТОГО:		4

Оценка уровня знаний по теории футбола.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера)

Раздел 2 Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка(ОФП)

- 1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
 - Упражнения для рук и плечевого пояса.
 - Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
 - Упражнения для туловища.
 - Упражнения на формирование правильной осанки.
 - Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
 - Упражнения с сопротивлением.
 - Упражнения в парах
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).
 - Упражнения с мячами: на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении, в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
 - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком;
 - Упражнения с короткой и длинной скакалкой;
 - Упражнения с малыми мячами.
3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)
 - Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
 - Перекаты и перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).
 - Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
 - Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- 5.Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
 - Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
 - Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
 - Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
 - Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры.
 - Регби,
 - баскетбол,
 - волейбол,

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. Скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

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

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, передачи и ударов.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

2.3. Тактико-техническая подготовка (ТТМ).

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Учебный материал

Приемы игры
Ходьба в сочетании с бегом
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег с приставными шагами – вправо, влево
Бег спиной вперед
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
Бег зигзагом – с выпадом в стороны
Бег с подскоками
Бег с высоким подниманием бедра
Бег с захлестыванием
Бег челночный
Защитная стойка
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами
Удар внутренней стороной стопы
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам

Удар носком по неподвижным и катящимся мячам
Удар пяткой
Удар – откидка мяча подошвой
Резанный удар внутренней частью подъема
Резанный удар внешней частью подъема
Удар – бросок стопой
Удар с лета внутренней стороной стопы
Удар с лета серединой подъема
Удар с лета внутренней частью подъема
Удар с лета внешней частью подъема
Удары серединой или внешней частью подъема с полулета
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения рывков
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении
Удары серединой лба из опорного положения
Удар серединой лба в прыжке
Удар боковой частью головы в опорном положении
Удары головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния
Удары головой в единоборстве при пассивном и активном единоборстве
Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы
Прием(остановка)опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой
Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема
Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении
Прием (остановка) опускающихся мячей бедром
Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча животом
Прием (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью
Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча внутренней частью подъема
Ведение мяча носком
Ведение мяча серединой подъема
Ведение мяча внешней частью подъема
Ведение мяча подошвой
Ведение мяча различными способами с изменением направления
Ведение мяча различными способами с изменением скорости
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу
Обманные движения без мяча
Финт «Остановка мяча подошвой»
Финт «Убирание мяча подошвой»
Сочетание нескольких финтов
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении
Отбор мяча накладыванием стопы
Отбор мяча выбиванием
Отбор мяча перехватом
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом
2.Техника вратаря

Перемещение в воротах
Стойка вратаря
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп
Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене
Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке
Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении
Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в броске
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами
Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов
Вбрасывание мяча сбоку с места
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу
Выбивание мяча с рук
Технические приемы полевых игроков

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для

перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Раздел 3 Контрольные испытания и спортивные соревнования

3.1. Приемные испытания

Приемные испытания проводятся в начале учебного года. Контрольные испытания (бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3х10м), подтягивание, прыжки через скакалку)

3.2. Переводные испытания

Переводные испытания проводятся в конце учебного года. (начало и конец года), промежуточный (в январе) и на соревнованиях. контрольные испытания (бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3х10м), подтягивание, прыжки через скакалку).

3.3. Спортивные соревнования.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные, межрайонные и Региональные. Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, Первенств области.

1.6. Планируемые результаты освоения программы для учащихся 14-17 лет.

Предметные результаты:

К концу учебного года обучающиеся

должны знать:

- Историю развития футбола в России.
- Правила безопасности.
- Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в зале.
- Технику безопасности во время занятий футболом.
- Технику безопасности во время соревнований.
- Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
- Места занятий, инвентарь, их оборудование и подготовка.
- Особенности техники основных видов футбола;
- Понятие о технике футбола;
- Характеристика основных приемов игры.
- Понятие о тактике футбола.
- Классификация техники и тактики футбола.

- Основы тактической подготовки спортсмена:
должны уметь:
 - выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств футболиста;
 - Правильно выполнять основы движения при игре в футбол.
 - Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
 - Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
 - Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой упражнения футболиста и контрольные упражнения (двигательные тесты).
 - Правильно применять знания о физической культуре.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по футболу;

Регулятивные:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, ударов по мячу, метании мяча с места, на дальность; удары по мячу,
- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;

Личностные результаты:

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений.

Основными критериями выполнения программных требований являются:

- освоение основ техники футбола;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- приобретение навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП.

II. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 10-13 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 10 до 13 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Общее число часов за 36 недель обучения составляет 72 учебных часа.

Календарный учебный график составлен для учащихся в 2-х спортивно - оздоровительных группах с разным временем занятий.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	<i>Вводный инструктаж.</i> ОРУ без предметов Бег в медленном темпе игра в футбол.	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
2	09	<i>Техника безопасности при занятиях футболом на стадионе.</i> ОРУ, ОФП Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Игра «Знамя»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбинированное	спортивная площадка	наблюдение, выполнение упражнений
3	09	<i>Гигиена спортсмена и закаливание</i> ОРУ в движении без предметов. СФП Многооскоки, Игра «футбол» на маленькие ворота.	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
4	09	<i>Беседа: Режим и питание спортсмена.</i> ОРУ, СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, передачи и ударов Подвижные игры	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбинированное	спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
5	10	<i>Основные средства восстановления.</i> ОРУ, Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практическая	спортивная площадка	наблюдение, выполнение упражнений
6	10	<i>Особенности техники основных приемов в футболе.</i> ОРУ в парах и самостоятельно. Упражнения для	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практическая	спортивная площадка, спортзал	опрос, выполнение упражнений наблюдение, выполнение

		развития скорости. Игра футбол.					упражнений
7	10	ОРУ, СФП. Прыжки в длину с места. Удары ногой мяча различными способами на точность. Эстафеты.	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практиче ская	спортзал	опрос, выполнение упражнений
8	10	<i>Беседа «Техника безопасности при занятиях в спортивном зале»</i> ОРУ с гимнастической скакалкой. Подтягивание, отжимание. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра «Пионербол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
9	10	<i>Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</i> ОРУ в парах Акробатические упражнения (развитие ловкости). Ведение мяча различными способами с изменением направления. Игра «Вышибалы»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортзал	наблюдение выполнение упражнений опрос, выполнение упражнений
10	11	<i>Гигиена спортсмена и закаливание</i> Обучение финта «Остановка мяча подошвой» ОРУ в парах. Челночный бег 3x10м	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практиче ская	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
11	11	<i>Развитие детского и юношеского футбольного спорта.</i> Повторение финта «Остановка мяча подошвой» ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Знамя"	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
12	11	ОРУ в движении без предметов. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств для игроков в поле и вратарей. Обучение финта «Убирание мяча	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практиче ская	спортзал	опрос, выполнение упражнений

		подошвой» Игра «Пионербол».					
13	11	Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча ОРУ, СФП. Упражнения на развитие ловкости и координации. Игра "Точно в цель"».	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
14	12	Техника безопасности при занятиях футболом ОРУ без предметов. Тактика нападения: Индивидуальные действия с мячом. Метание малого мяча в цель. Игра «мини-футбол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
15	12	Тактика защиты: Индивидуальные действия. ОРУ в парах Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Игра "Охотники и утки"	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес кая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
16	12	Переутомление, перенапряжение. ОРУ в движении. Упражнения на развитие ловкости. Игра «мини- футбол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортзал	
17	12	ОРУ. Бег в медленном темпе. СФП Упражнение на развитие быстроты. ускорения 5 x10м Игра: « Воробьи и вороны».	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес кая	спортзал	
18	01	Основные средства восстановления. ОРУ. ОФП Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Подвижные игры: «Пятнашки мячом»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
19	01	Техника безопасности и поведение на улице во время движения к месту занятия. ОРУ без предметов. Тактика защиты: Групповые действия и тактика вратаря. Ирга «мини- футбол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес кая	спортзал,	опрос, выполнение упражнений

20	01	ОРУ без предметов. Контрольные испытание	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	Тестирова ние и контроль	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
21	02	<i>Беседа « Возникновение, развитие и распространения футбола».</i> ОРУ. Упражнения на развитие специальной выносливости. Эстафеты	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
22	02	<i>Техника вратаря и приемы игры.</i> ОРУ. Удары внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам Перемещение в воротах. Подвижная игра «Волк во рву».	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
23	02	<i>Беседа «Особенности техники вратаря».</i> ОРУ, ОФП, СФП Приемы игры: 1.Ведение мяча носком; 2. Ведение мяча подошвой. Эстафеты	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
24	02	ОРУ. Приемы игры: 1. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. 2. Отбор мяча перехватом. Подвижные игры.	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
25	03	ОРУ в движении. СФП Скоростно - силовые упражнения. Техника вратаря: 1. Ловля катящихся мячей. 2. Вбрасывание мяча снизу Приемы игры: 1. Обманные движения без мяча. Игра «мини- футбол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес кая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
26	03	<i>Беседа «Водные процедуры- как средство восстановления»</i> ОРУ. СФП. Технические приемы полевых игроков. Подвижные игры	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
27	03	ОРУ в парах	2	1 группа	практичес	спортзал	наблюдение

		Упражнения на развитие быстроты. Тактика нападения: Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Эстафеты.		17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	кая		выполнение упражнений
28	03	<i>Беседа «Поведение на улице во время движения к месту занятий»</i> ОРУ. СФП <i>Приемы игры:</i> 1. Прием (остановка) катящихся мячей серединой подъема. 2. Удар – бросок стопой. Игра «мини-футбол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбинированное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
29	04	ОРУ на месте без предметов Упражнения на развитие силы стопы. Упражнения на развитие силы мышц ног. Игра «Пионербол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практическая	Стадион, спортивная площадка	наблюдение, выполнение упражнений
30	04	<i>Беседа «Краткие исторические сведения о возникновении футбола»</i> ОРУ. СФП Технические приемы полевых игроков. Игра «футбол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбинированное	Стадион, спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
31	04	ОРУ в движении. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Удары ногой различными способами на точность. Эстафеты.	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практическая	Стадион, спортивная площадка	наблюдение, выполнение упражнений
32	04	ОРУ в парах . Прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи и ударов мяча. Игра «футбол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практическая	спортивная площадка, стадион	наблюдение, выполнение упражнений
33	04	ОРУ. СФП упражнения на развитие выносливости. Челночный бег 3х10м Подтягивание. Игра «Знамя»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практическая	спортивная площадка, стадион	наблюдение, выполнение упражнений
34	05	ОРУ в парах Упражнения для развития специальной выносливости.	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практическая	спортивная площадка, стадион	наблюдение, выполнение упражнений

		Игра « футбол»					
35	05	ОРУ Тактические приемы полевых игроков Техника вратаря. Тактика защиты: -групповые действия. Игра «футбол»	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	комбини- рованное	спортивная площадка, стадион	опрос, выполнение упражнений
36	05	ОРУ Итоговое тестирование	2	1 группа 17.00-18.30 2 группа 18.40-19.10	практичес- кая	спортивная площадка, стадион	Тестировани е и контроль

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Тацинской СОШ №1 «Триумф» и на стадионе «Заря». Имеется методический материал с описанием технических приемов полевых игроков и техники вратаря, наглядное пособие в виде картинок, журналов

Техническое оснащение занятий:

Техническое оснащение занятий:

Спортивный инвентарь:

- мячи набивные (1 кг, 2 кг),
- футбольные ворота
- секундомер,
- насос для накачивания мячей,
- футбольные мячи.

Спортивные снаряды:

- Гимнастические стенка
- Перекладина для подтягивания

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал.
2. стадион.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

2.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 14-17 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 14 до 17 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Общее число часов за 36 недель обучения составляет 72 учебных часа.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	<i>Вводный инструктаж.</i> ОРУ без предметов Бег в медленном темпе игра в футбол.	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортивная площадка	Беседа, выполнение упражнений
2	09	<i>Техника безопасности при занятиях футболом на стадионе.</i> ОРУ, ОФП Упражнения для развития специальной выносливости. Игра «Пионербол»	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений
3	09	<i>Гигиена спортсмена и закаливание.</i> ОРУ на месте без предметов. СФП Прыжковые упражнения, Учебная игра «футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортивная площадка	беседа, выполнение упражнений
4	09	<i>Беседа: Режим и питание спортсмена.</i> ОРУ, СФП Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Игра «Знамя»	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортивная площадка	Беседа, выполнение упражнений
5	10	<i>Технические приемы полевых игроков</i> ОРУ, Упражнения для развития быстроты. Учебная игра «футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений
6	10	<i>Особенности техники основных приемов в футболе.</i> ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Учебная игра футбол.	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортивная площадка, спортзал	беседа, выполнение упражнений наблюдение выполнение упражнений
7	10	ОРУ, СФП . Техника вратаря	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений

		Удары ногой мяча различными способами на точность. Эстафеты.					беседа, выполнение упражнений
8	10	Беседа «Техника безопасности при занятиях в спортивном зале» ОРУ. Технические приемы полевых игроков: 1. удары мяча внутренней стороной стопы. Игра «Лепта»	2	1 группа 17.00-18.30	комбини- рованное	спортзал	
9	10	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОРУ в парах Упражнения для развития ловкости. Ведение мяча различными способами с изменением направления. Игра «Вышибалы»	2	1 группа 17.00-18.30	комбини- рованное	спортзал	беседа, выполнение упражнений
10	11	Гигиена спортсмена и закаливание Обучение финта «Остановка мяча подошвой» ОРУ в парах. Челночный бег 3х10м	2	1 группа 17.00-18.30	практиче- ская	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
11	11	Развитие детского и юношеского футбольного спорта. Повторение финта «Остановка мяча подошвой» ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Учебная игра «мини-футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	комбини- рованное	спортзал	беседа, выполнение упражнений
12	11	ОРУ в движении без предметов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для игроков в поле и вратарей. Обучение финта «Убирание мяча подошвой» Игра «Пионербол».	2	1 группа 17.00-18.30	практиче- ская	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
13	11	Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча	2	1 группа 17.00-18.30	практиче- ская	спортзал	наблюдение выполнение

		ОРУ, СФП. Упражнения на развитие ловкости и координации. Игра "Точно в цель".					упражнений
14	12	Техника безопасности при занятиях футболом ОРУ без предметов. Тактика нападения: Групповые действия с мячом. Метание малого мяча в цель. Игра «мини-футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортзал	беседа, выполнение упражнений
15	12	Тактика защиты: Индивидуальные действия. ОРУ в парах Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении ударов и передачи мяча. Игра "Вышибалы"	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
16	12	Переутомление, перенапряжение. ОРУ в движении. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Технические приемы полевых игроков. Игра «мини- футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортзал	беседа, выполнение упражнений
17	12	ОРУ. Бег в медленном темпе. СФП Упражнение на развитие быстроты. ускорения 3 x10м технические приемы вратаря. Учебная игра «мини- футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
18	01	ОРУ. ОФП Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра мини- футбол	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
19	01	ОРУ без предметов. Тактика защиты: индивидуальные действия и тактика вратаря. Игра «мини- футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
20	01	ОРУ без предметов. Контрольные испытание	2	1 группа 17.00-18.30	Тестирование и контроль	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
21	02	Беседа « Возникновение, развитие и	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортзал,	опрос, выполнение

		<i>распространения футбола».</i> ОРУ. Упражнения на развитие специальной выносливости. Эстафеты					упражнений
22	02	<i>Техника вратаря и приемы игры.</i> ОРУ. Удары внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам Перемещение в воротах. Подвижная игра «Волк во рву».	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
23	02	<i>Беседа «Особенности техники вратаря».</i> ОРУ, ОФП, СФП Приемы игры: 1. Ведение мяча носком; 2. Ведение мяча подошвой. Эстафеты	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
24	02	ОРУ. Приемы игры: 1. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. 2. Отбор мяча перехватом. Учебная игра «мини-футбол».	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
25	03	ОРУ в движении. СФП Скоростно - силовые упражнения. Техника вратаря: 1. Ловля катящихся мячей. 2. Вбрасывание мяча снизу Приемы игры: 1. Обманные движения без мяча. Игра «мини- футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал,	наблюдение выполнение упражнений
26	03	<i>Беседа «Водные процедуры - как средство восстановления»</i> ОРУ. СФП. Технические приемы полевых игроков. Подвижные игры	2	1 группа 17.00-18.30	комбинированное	спортзал,	опрос, выполнение упражнений
27	03	ОРУ в парах Упражнения на развитие быстроты. Тактика нападения: Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия.	2	1 группа 17.00-18.30	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений

		Эстафеты.					
28	03	Беседа «Поведение на улице во время движения к месту занятий» ОРУ. СФП Приемы игры: 1. Прием (остановка) катящихся мячей серединой подъема. 2. Удар – бросок стопой. Игра «мини-футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	комбини- рованное	спортзал	опрос, выполнение упражнений
29	04	ОРУ на месте без предметов Упражнения на развитие силы стопы. Отбор мяча выбиванием и перехватом. Игра «Пионербол»	2	1 группа 17.00-18.30	практичес кая	Стадион, спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений
30	04	Беседа «Краткие исторические сведения о возникновении футбола» ОРУ. СФП Технические приемы полевых игроков. Игра «футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	комбини- рованное	Стадион, спортивная площадка	опрос, выполнение упражнений
31	04	ОРУ в движении. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Удары ногой различными способами на точность. Эстафеты.	2	1 группа 17.00-18.30	практичес кая	Стадион, спортивная площадка	наблюдение выполнение упражнений
32	04	ОРУ в парах . Прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи и ударов мяча. Игра «футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	практичес кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
33	04	ОРУ. СФП упражнения на развитие выносливости. Челночный бег 3х10м Подтягивание. Игра «Знамя»	2	1 группа 17.00-18.30	практичес кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
34	05	ОРУ в парах Упражнения для развития специальной выносливости. Игра « футбол»	2	1 группа 17.00-18.30	практичес кая	спортивная площадка, стадион	наблюдение выполнение упражнений
35	05	ОРУ Тактические приемы полевых игроков Техника вратаря. Тактика защиты: -групповые действия.	2	1 группа 17.00-18.30	комбини- рованное	спортивная площадка, стадион	опрос, выполнение упражнений

		Игра «футбол»					
36	05	ОРУ Итоговое тестирование	2	1 группа 17.00-18.30	практичес кая	спортивная площадка, стадион	Тестировани е и контроль

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Тацинской СОШ №1 «Триумф» и школьная спортивная площадка. Имеется методический материал с описанием технических приемов полевых игроков и техники вратаря, наглядное пособие в виде картинок, журналов

Техническое оснащение занятий:

Техническое оснащение занятий:

Спортивный инвентарь:

- мячи набивные (1 кг, 2 кг),
- футбольные ворота
- секундомер,
- насос для накачивания мячей,
- футбольные мячи.

Спортивные снаряды:

- Гимнастические стенка
- Перекладина для подтягивания

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал.
2. стадион.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

.

2.5. Методическое обеспечение

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

– обучение проходит в очной форме;

используются методы:

- метод упражнений,
- игровой,
- соревновательный,
- круговой тренировки.

При реализации программы используются следующие **формы организации** занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- учебные игры,
- дидактические материалы, тестирование.

Дидактические материалы:

Для успешного проведения курса теоретической и практической части программы в нашей спортивной школе разработаны:

- карточки игр для развития двигательных качеств;
- материалы по темам теоретических занятий;
- положения по проведению соревнований.

2.6. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является *контроль*. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов, зачетных требований физических качеств и двигательных способностей учащихся по общей и специальной физической подготовке (СФП).

Педагогический контроль подготовленности.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является **наблюдение**. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Формы контроля и подведение итогов

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входное тестирование (в начале учебного года) После проведения тестирования оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Сроки сдачи входного тестирования: сентябрь-октябрь.

Приемные испытания проводятся в форме тестирования на учебно-тренировочных занятиях.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении двух учебно-тренировочных занятий.

2.7 Диагностический инструментарий

Одной из составляющих достижения высокого уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «футбол» всеми детьми, является диагностика уровня освоения программы и индивидуального развития ребенка.

- Оценка качества образования занимающимися (6-11 лет) Приложение 1
- Диагностика воспитанности. Приложение 2

В ходе диагностики по программе «футбол» отслеживаются показатели:

- **уровень освоения программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;
- **личностные результаты учащихся:** мотивация, самооценка, терпение, воля;
- **метапредметные результаты учащихся:** умение ставить цель и оценивать свой результат, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к легкой атлетике;
- **предметные результаты учащихся:** знание истории развития легкой атлетики, лексические единицы по пройденной тематике, умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника
- **здоровьесбережение:** формирование основ здорового образа жизни.

Используемые методы: практическое задание, опрос, наблюдение, анализ, оценивание.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей учащихся спортивно-оздоровительных групп

Оценка результатов бега 30 м (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	6,6	5,8-6,5	5,2
11	6.6 и выше	5.8-6.3	5.0 и ниже
12	6.4 и выше	5.6-6.2	5.0 и ниже
13	6.2 и выше	5.4-6.2	4.9 и ниже
14	6.0 и выше	5.3-6.0	4.9 и ниже
15	6.0 и выше	5.2-5.9	4.8 и ниже
16	5.9 и выше	5.1-5.8	4.7 и ниже
17	5.8 и выше	5.0-5.7	4.5 и ниже

Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	130	140-160	185
11	160 и меньше	161-175	176-185
12	170 и меньше	176-185	186-195
13	175 и меньше	176-186	195 и больше
14	185 и меньше	186-195	200 и больше
15	190 и меньше	195-200	205 и больше
16	195 и меньше	200-205	210 и больше
17	200 и меньше	206-210	215 и больше

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	9,9	9,5-9,2	8,6
11	9.4 и больше	9.3-9.1	8.1 и меньше
12	9.2 и больше	9.0-8.6	8.0 и меньше
13	9.0 и больше	8.9-8.5	7.9 и меньше
14	8.9 и больше	8.8 – 8-4	7.8 и меньше
15	8.8 и больше	8.7 -8.3	7.7 и меньше
16	8.7 и больше	8.3-8.1	7.3 и меньше
17	8.3 и больше	8.0-7.6	7.2 и меньше

Оценка результатов подтягивания

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	1	3-4	5
11	1	3-4	5
12	2 и меньше	4-5	7
13	3 и меньше	5-7	8
14	4 и меньше	5-8	9
15	5 и меньше	6-9	10
16	6 и меньше	9-10	11
17	6 и меньше	9-10	12

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения для учащихся 14-17 лет, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	10,0	9,5	9,0	8,7
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	20	25	более 25	более 25
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30	34	38	40
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	45	50	55	58
3.	Бросок мяча на дальность (м)	20	24	26	30

2.8. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий;
второй – в процессе спортивных соревнований.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

Цель программы воспитания: создание условий для становления гармонично-развитой личности путём воспитания качеств нравственности, гражданственности и привития здорового образа жизни.

Основными задачами воспитательной работы в ДЮСШ является:

- формирование отношения к спорту - как к средству подготовки к труду и защите отечества;
- компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников, расширение сферы межличностных контактов;
- воспитания в духе гордости за свою школу, ориентировать воспитанников на приумножение спортивных достижений, уважения сложившихся традиций в образовательном учреждении;
- Воспитание эстетических и волевых качеств, трудолюбия, упорства, дисциплины и терпения в достижении поставленных задач.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий,

предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Направления программы воспитания:

1. Физическое воспитание:

Решаемые задачи:

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;

Ожидаемый результат:

Обучающиеся должны знать:

1. Что такое здоровый образ жизни и его необходимость;
2. Что такое вредные привычки и как себя от них защитить;
3. Правила гигиены;
4. Основы безопасности на спортивных занятиях, правила поведения во дворах на игровых площадках в свое свободное время.
5. Требование к одежде в различных условиях (спортивный зал, школа, улица).

Должны уметь:

1. Соблюдать правила личной гигиены;
2. Выстраивать коммуникативные отношения в коллективе, в команде;
3. Использовать приемы и способы самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться), самоанализа спортивной деятельности (определение ошибок, выявление причин, постановка корректирующей цели).
4. Выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во внеурочное время;

2. Гражданско- патриотическое воспитание:

Способствует социализации обучающихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

Решаемые задачи:

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;

Ожидаемый результат:

Выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;

3. Трудовое воспитание:

способствует формированию у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества.

Решаемые задачи:

- воспитание потребности трудиться:

- ✓ на учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ в школе.
- воспитание самостоятельности и ответственности в спортивной деятельности, соревнованиях;
- воспитание бережного отношения к имуществу школы.

Направление воспитательной деятельности:

- составление индивидуальных планов тренировки;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация системы морального стимулирования.

Методы воспитательной работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, собрания, информации;
- наглядные методы: иллюстрации, демонстрации, экскурсии, презентации, выставки, музеи, стенды;
- педагогические методы - убеждение, поощрение, личный пример.

Формы воспитательной работы:

индивидуальные:

- беседа, собеседование, поручение, совет, помощь;
- тестирование, анкетирование;
- обмен мнениями, совместный поиск решений проблем;

Коллективные:

- праздники, собрания,
- соревнования.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения мероприятия	Цель проведения мероприятия	Дата проведени я
1.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке», «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД», «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту», «Правила поведения при угрозе террористического акта», «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале», «Безопасность на льду» и т. Д.	Рассказ, беседа	Безопасная жизнедеятельность	В течение года.
2.	Открытие спортивного сезона-проведение соревнований «Веселые старты» для учащихся 10-13 лет	Соревнования	Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Укрепление здоровья. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.	Сентябрь
3.	Беседа «Мы против терроризма!», посвященная Дню Солидарности в борьбе с терроризмом	беседа	Патриотическое воспитание подрастающего поколения.	Ноябрь
4.	«Безопасные зимние каникулы"- беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Соревнования	Нравственное воспитание подрастающего поколения.	Декабрь
5.	Беседа «Они защищали Родину!»	Беседа	Воспитание патриотизма, чувства гордости за свою страну, за свой народ.	февраль
6.	Спортивно – массовое мероприятие под девизом «Спорт вместо наркотиков».	сценарий	Развитие потребности в здоровом образе жизни	март
7.	Участие в мероприятиях, посвященных празднику Весны и Труда; празднику «День Победы в Великой Отечественной войне» .	соревнования	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса, уважения к своим товарищам.	май

III. Список литературы:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2020г., 157 с.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2021 г., 96 с.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика - Учебное пособие, 6-е изд. Москва «Академия», 2017г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2015г., 331с.
5. Колодницкий Г.А., В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2018г.,
6. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2018 г., 256 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва, АСТ АСТРЕЛЬ, 2017 г., 863 с.
8. Торочковой Т.Ю. – М.: «Академия», Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ 2018 г., 272 с.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

6.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
2. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
4. <https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>. - Легкая атлетика для детей.
5. <http://sporttenles.boom.ru>. - Правила различных спортивных игр.

IV Приложение

Приложение №1

Оценка качества образования занимающимися (10-17 лет)

Написать: «да», если согласны с этим определением,
«нет», если не согласны с определением;
«не знаю», если затрудняетесь ответить.

№ п/п	Вопросы анкеты	ответ
1.	На каждое занятие я хожу с большим желанием.	
2.	На занятиях мы узнаем много нового, рассказывает тренер	
3.	Много времени на тренировке уходит на выполнение различных упражнений.	
4.	На занятиях не пропадает зря ни одна минута времени	
5.	На занятиях часто используются схемы, таблицы.	
6.	Конец тренировки я всегда жду без радости.	
7.	К каждому из нас тренер – преподаватель умеет найти свой подход.	
8.	На занятиях мы так много выполняем различных заданий, что нет времени отвлекаться.	
9.	У тренера всегда хорошее, бодрое настроение.	
10.	Я уверен, что тренер всегда придет мне на помощь.	
11.	Строгость и справедливость хорошо сочетаются в характере нашего тренера.	
12.	Я часто рассказываю о тренере своим родителям.	
13.	Я доволен (довольна), как ко мне относится тренер-преподаватель	
14.	На нашего тренера- преподавателя всегда приятно смотреть.	
15.	Нам повезло с тренером- преподавателем.	
16.	Думаю, что тренер ценит и уважает каждого из нас.	

**Диагностика воспитанности.
Психолого-педагогическая характеристика уровня воспитанности
обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ**

Методика «Самоанализа личности»

Цель: методика позволяет оценивать уровень проявления социально ценных качеств личности:

- активность нравственной позиции;
- коллективизм;
- гражданственность в труде;
- трудолюбие;
- волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами и разбит на два под фактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, под фактору указывает на более высокую степень проявления данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по факту-20, по фактору- 10, минимальный соответственно 4 и 2.

Ребятам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности.

Ответ выбирается по следующей шкале:

неверно	Скорее неверно	Когда как	В целом верно	верно
1	2	3	4	5

Текст методики

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов (а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я - целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищам.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.
19. Мне присуща тщательность, добросовестность в любом деле.

20. Люблю самостоятельную, трудную работу.
21. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.
22. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, навыки.
23. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на постороннее.
24. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Ключ к методике «Самоанализ личности»

1. Активность нравственной позиции – 1,2,13,14
 - 1а) уважение к людям, совестливость – 1,13
 - 1б) стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14
2. Коллективизм – 3,4,15,16
 - 2а) ответственность перед коллективом – 3, 15
 - 2б) чуткость и взаимопомощь – 4,16
3. Гражданственность в труде – 5,6,17,18
 - 3а) осознание значимости своего труда для общества – 5,17
 - 3б) бережное отношение к результатам труда, у природе – 6,18
4. Трудолюбие – 7,8,19,20
 - 4а) добросовестность – 7,19
 - 4б) самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20
5. Творческая активность – 9,10,21,22
 - 5а) стремление к улучшению процесса работы – 9,21
 - 5б) стремление к новому, инициатива – 10,22
6. Волевые качества – 11,12,23,24
 - 6а) целеустремленность – 11,23
 - 6б) настойчивость и самообладание – 12, 24

Интервалы уровней проявления фактора качества у школьника:

Низкий 1,00 – 3,65

Средний 3,66 – 4,32

Высокий 4,33 – 5,00

По вопросам каждого фактора и под фактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних арифметических делится при подсчете данных группы на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов от 1 до 5.

Тренеру и родителям рекомендуется также сделать анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований учителя дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а дети – самые высокие самооценки.

Степень расхождения между оценками учителя и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в классе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств. Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

№ п/п	Показатель	Активность нравственной позиции			коллективизм			Гражданственность в труде			трудолюбие			Творческая активность			Волевые качества			итоговый
	группа	Уважение к людям	Стремление к нравственному самовоспитанию		Ответственность перед коллективом	Чуткость и взаимопомощь		Осознание значимости своего труда для общества	Бережное отношение к результатам труда, к природе .		добросовестность	Самостоятельность в преодолении трудностей		Стремление к улучшению процесса работы	Стремление к новому, инициатива		целеустремленность	Настойчивость и самообладание		