

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тушнинская средняя школа
имени Ф.Е. Крайнова

Рассмотрена и принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 6 от
«20» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ Тушнинская СШ
Т.А. Смирновой
Приказ №126/1-О от
«20» мая 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 8 – 13 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Павельева Юлия Александровна

с. Тушна, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	15
1.3. Планируемые результаты	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Учебный план	17
2.2. Содержание учебного плана	18
2.3. Календарный учебный график	25
2.4. Формы аттестации	29
2.5. Оценочные материалы	29
2.6. Методические материалы	31
2.7. Условия обеспечения программы	33
2.7.1. Кадровое обеспечение	33
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	33
2.7.3. Информационное обеспечение	34
2.8. Программа воспитания и план учебно-воспитательной работы	34
2.9. Список литературы	39
Приложение 1	40
Приложение 2	42
Приложение 3	44

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
 - концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 год, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с приложением «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - уставом МОУ Тушинская СШ;
 - правилами приёма на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;
 - положением о режиме занятий учащихся МОУ Тушинская СШ;
 - положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в МОУ Тушинская СШ и другими локальными актами МОУ Тушинская СШ, регламентирующими особенности организации образовательной деятельности;
- нормативно-правовой основой, регулирующей использование дистанционных технологий:***
- приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
 - методическими рекомендациями от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
 - СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Направленность программы

Программа «Футбол» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Уровень реализуемой программы – базовый. Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

Актуальность и отличительные особенности

Актуальность.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперенный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

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.

Игра в футбол имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы, в него играть, нужны только мяч, ровная площадка и ворота. Многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Футбол прежде всего - командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Однако футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Отличительные особенности программы

- программа реализуется в рамках социального заказа с оплатой по социальному сертификату;
- специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках,

тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей;

- программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **электронного обучения (эо) и дистанционных образовательных технологий (дот)**;

- программа предусматривает работу с детьми **с ограниченными возможностями здоровья (овз)**. Программа имеет **инклюзивный формат обучения** - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонализированного дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- **сознательности и активности**, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой футбола; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- **доступности**, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- **систематичности**, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

В качестве **основного принципа организации учебно-тренировочного процесса** предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути футбола с позиций, возникающих и создающих в ходе занятий ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» предназначена для детей в возрасте от 8 до 13 лет. Если в течение учебного года учащемуся исполнилось 18 лет, он продолжает обучение до конца учебного года.

Программа реализуется для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – находящихся в трудной жизненной ситуации: детей ОВЗ, с отклонениями в поведении, с девиантным поведением, детей, стоящих на различных видах учёта.

Психолого-педагогическая характеристика возрастных особенностей учащихся
Младший школьный возраст (6-10 лет).

Этот возраст – первая крупная перемена в жизни. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, отношениях с другими людьми. В этот период замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. Познавательная деятельность младшего школьника преимущественно проходит в процессе обучения. Задачи школы первой ступени – поднять мышление ребенка на качественно новый этап, развить интеллект до уровня понимания причинно-следственных связей.

Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений с взрослыми (учителями) и со сверстниками (одноклассниками), новых видов деятельности (учения).

В этот период представляется больше возможностей для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. Податливость и известная внушаемость, доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется педагог, создают благоприятные предпосылки для формирования высоко моральной личности.

Средний школьный возраст (10-15 лет).

Средний школьный возраст – переход от детства к юности, период «полурбенка-полувзрослого».

У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физические силы, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми, а кое в чем он даже чувствует свое преимущество. Иногда он признанный «чинильщик» механизмов, иногда он оказывается главным домашним «комментатором» общественных событий.

В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности.

Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни.

Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Психолого-педагогические особенности детей ОВЗ

1. Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограничены представления об окружающем мире;
2. Темп выполнения заданий очень низкий;
3. Нуждается в постоянной помощи взрослого;
4. Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
5. Низкий уровень развития речи, мышления;
6. Трудности в понимании инструкций;
7. Инфантилизм;

8. Нарушение координации движений;
9. Низкая самооценка;
10. Повышенная тревожность. Многие дети с ОВЗ отмечают повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;
11. Высокий уровень психомышечного напряжения;
12. Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
13. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство;
14. У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

Психолого-педагогические особенности детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

1. Утрата чувства защищенности.
2. Заниженная или неустойчивая самооценка.
3. Тревожность.
4. Дефицит положительных отношений со сверстниками.
5. Агрессивное поведение, в том числе аутоагрессия.
6. Подавленная творческая активность.
7. Ограниченный социальный опыт.

Трудная жизненная ситуация может препятствовать позитивной социализации ребёнка.

Для детей в трудной жизненной ситуации необходимо психолого-педагогическое и социальное сопровождение.

Психолого-педагогические особенности детей с девиантным поведением

У младших подростков отмечаются диспропорции в уровне и темпах развития личности. Появляющееся чувство взрослости приводит к завышенному уровню притязаний, Эмоциональность становится неустойчивой, отличается резкими колебаниями настроения, быстрыми переходами от экзальтации к сниженному настроению. При столкновении подростка с непониманием его стремлений к самостоятельности, а также в ответ на критику физических способностей или внешних данных возникают вспышки аффекта. Наиболее неустойчивое настроение отмечается в 11-13 лет у мальчиков и в 13-15 лет у девочек. На этот же возраст приходится наиболее выраженное упрямство. Старших подростков волнует право на самостоятельность, они ищут свое место в жизни. Происходит дифференциация способностей, интересов, вырабатывается мировоззрение, определяется психосексуальная ориентация. Однако целеустремленность и настойчивость в этом возрасте все еще уживаются с импульсивностью и неустойчивостью. Чрезмерная самоуверенность и категоричность сочетаются с чувствительностью и неуверенностью в своих силах. Стремление к широким контактам уживается с желанием быть в одиночестве, бесцеремонность со стеснительностью, романтизм с прагматизмом и цинизмом, потребность в нежности с садизмом.

Развитие личности подростка происходит под влиянием культуры и общества, воспитавших его, связано с социально-экономическим положением и полом. Половое созревание у современных подростков завершается раньше наступления социальной

зрелости, Имеющаяся свобода выбора жизненного пути удлиняет время приспособления. При этом социальное созревание происходит неравномерно и зависит от завершения образования, материальной независимости или наступления совершеннолетия. Подросток в некоторых сферах жизни может оказаться неприспособленным и тяжело переживать свою несостоятельность. Например, располагая авторитетом в группе спортсменов, подросток может оказаться совершенно незрелым во взаимоотношениях с лицами противоположного пола.

В течение жизни подростка происходит расширение диапазона социальных ролей (ученика, участника самодеятельности, члена спортивной команды и т.д.) Однако их освоение происходит с трудом, что может привести к большому эмоциональному напряжению и нарушению поведения.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы - 9 месяцев: с 10.09.2024 г. по 31.05.2025 г..

Объём недельной нагрузки – 4 ч.

Объём часов за год: 144 ч., 36 недель

Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное – 25 человек. При наличии в группе детей ОВЗ, общее количество детей не должно превышать 15 человек.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки футбола, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию.

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы).

Состав группы является постоянным.

Половозрастные и физические особенности учащихся

Отметим, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Однако для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Возрастные особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива.

Укрепление мышц ног, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам.

Таким образом, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см., а также длительное время выполнять упражнения сидя.

Детям младшего школьного возраста рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см). А также акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12-14 лет и длится 2-3 года. В 15-16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13-14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12-15 см. Вес также увеличивается (до 14-15 лет на 1-2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50-120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15-20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами - более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон - гипертрофии (90%) и образования новых - гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12-14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое - 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности - частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14-15 годам снижается до 70-75 и к 16-17 годам - до 65-75 уд/мин к 16-17 годам - до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет -

41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 40 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При использовании ДОТ

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Модель доступности реализации программы, особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса отражают региональные (муниципальные) особенности и традиции, социальный заказ общества.

При реализации программы используются **формы обучения**:

- очная с применением ДОТ.

Базовая форма обучения данной программы – ***очная***, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведение ***дистанционных занятий*** (тренировки) с использованием дистанционных образовательных технологий (далее-ДОТ).

Особенности форм проведения занятий

Основная форма проведения занятия – учебно-тренировочные занятия, которые могут быть:

- групповые, подгрупповые или индивидуальные;
- теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ г.Сенгилея;
- контрольные игры, учебные игры, подвижные игры;
- соревнования;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

Особенности занятий с применением ДОТ

В зависимости от способа коммуникации педагога и учащихся, при реализации программы с применением ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии учащегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и учащихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, Google Form, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах учащихся, являющихся основным составом объединения.

Программа содержит реализацию **конвергентного подхода**.

Программа предусматривает связь со следующими областями знаний:

биология:

- анатомия и физиология человека;
- строение организма человека;
- функциональными особенностями работы сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной системами.

химия:

- изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящими в мышечной ткани при физической нагрузке;

история:

- знакомство с развитием спорта в России, за рубежом;

диетология:

- сведения о правильном питании и калорийности пищи;

другие виды спорта:

В подготовке спортсменов используются **другие виды спорта:**

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
3. Атлетика – развитие силы.

Особенности построения занятий для различных категорий учащихся

1. Работа с детьми ТЖС, в т.ч. детьми с девиантным поведением

Учитывая, что воспитание и перевоспитание трудновоспитуемых подростков — длительный процесс, планирование учебно-воспитательной работы осуществляется по этапам.

На первом этапе основное внимание обращается на исправление отрицательных качеств личности с последующим воспитанием трудолюбия, честности, настойчивости, инициативности, формирования интереса к избранному виду спортивной деятельности, повышение общей физической подготовленности.

На втором этапе, когда преобладающим стимулом к занятиям становится увлеченность, большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым подростком. Учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание таких качеств, как самообладание, выдержка, смелость, смекалка, умение контролировать свои поступки. Средства физического воспитания направлены на совершенствование общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

На третьем этапе предусматриваются развитие и совершенствование у занимающихся навыков самовоспитания и контроля в основных видах деятельности (учебной, спортивной, общественно значимой).

Для данных категорий учащихся тренером-преподавателем составляется индивидуальный образовательный маршрут.

Важное место в процессе воспитательной работы с трудными подростками в условиях секционной деятельности отводится **теоретической подготовке**. Она проводится в форме бесед, лекций, круглых столов, встреч с психологами, сотрудниками правоохранительных органов, спортсменами.

Беседы, упражнения, разъяснения проводятся в ходе учебно-тренировочных занятий и носят краткий, ясный характер, подкрепляются примерами. Главным условием для проведения бесед, убеждений является готовность подростков к восприятию: в начале занятий (хорошее настроение группы), в середине (сложившаяся или специально созданная ситуация), в конце (удовлетворенность проведением занятий).

Процесс нравственного воспитания и перевоспитания трудных подростков в условиях деятельности ДЮСШ г.Сенгилея дает положительный эффект только в том случае, если педагог в работе будет использовать разнообразные средства педагогического воздействия, влияющие на их нравственную сферу.

Средства **нравственного воздействия** условно разделены на четыре группы: побуждающие, подготовительные, организующие, контролирующие и оценивающие.

Побуждающие средства — беседы, убеждения с целью вовлечения учащихся в систематические занятия; формирование интереса к спортивной деятельности; постановка перспективы; выполнение поручений тренера; оказание доверия подростку со стороны тренера; благодарность, награждение; соблюдение дисциплины в процессе учебной и спортивной деятельности и т. п.

Подготовительные средства — беседы, убеждения, имеющие цель подготовить подростков к активной деятельности (трудовой, учебной, спортивной); приучение к дисциплинированности, соблюдению общественного порядка, умению контролировать свое поведение и поведение товарищей; воспитание положительного отношения к труду; уважение учителей, родителей, старших, своих сверстников и младших по возрасту и т. п.

Организующие средства — выполнение поручений тренера; физические упражнения; тренировки; участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в работе секции; самостоятельное преодоление трудностей в процессе тренировок; соблюдение рационального двигательного режима, а также режима дня, недели и т. п.

Контролирующие и оценивающие средства — контроль со стороны тренера за деятельностью подростка; временное отстранение от занятий (но с обязательным присутствием); вынесение благодарности, награждения; ходатайство коллектива ДЮСШ г.Сенгилея о снятии подростка с учета в органах милиции; контроль за успеваемостью; самоконтроль учащихся за соблюдением режима дня; ведение дневника тренировок; оказание помощи товарищам по секции; работа в активе секции; физические упражнения и т. п.

Учет динамики положительных изменений в нравственном и физическом развитии осуществляется путем наблюдений за учащимися, а также изучения индивидуальных карт, заполненных педагогами.

2. Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ)

Программа предусматривает работу с детьми с **ограниченными возможностями здоровья (овз)**. Программа имеет **инклюзивный формат обучения** - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания

возможностей получения персонафицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

При построении занятий с детьми ОВЗ важно соблюдать следующие правила:

- сотрудничать с родителями ребёнка и специалистами (учителями-дефектологами, сурдопедагогами, тифлопедагогами, логопедами, специальными психологами, социальными педагогами) в рамках сетевого взаимодействия;

- стимулировать полноценное взаимодействие особого ребенка со сверстниками и способствовать скорейшей и наиболее полной адаптации его в детском коллективе;

- соблюдать необходимые методические требования (месторасположение относительно ребенка; наличие необходимых материально-технических ресурсов; контроль понимания ребёнком заданий и инструкций до их выполнения и т.д.);

- включать обучающегося с ОВЗ в работу, используя при необходимости специальные методы, приемы и средства, учитывая возможности ребенка;

- привлекать ассистента/тьютора/родителей/переводчика русского жестового языка в помощь ребенку, при этом избегать гиперопеки и не задерживать темп проведения занятия.

Оценивание результатов

Критерии для фиксации динамики достижений, а также оценивание результатов ребенка с ОВЗ должно в первую очередь быть ориентировано на социальные достижения (метапредметные компетенции) и предметные результаты в соответствии с осваиваемой программой.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям футболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обогатить знания о футболе;

- совершенствовать навыки и умения в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- содействовать овладению индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- закрепить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;

- приобщить обучающихся к такому виду спорта как футбол;

Развивающие:

- развить технические и тактические навыки в футболе, уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации, гибкости);
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами футбола;
- укрепить здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитывать культуры поведения;
- сформировать самодисциплину и организованность;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты*Предметные:*

- обогащение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение знаний о футболе;
- закрепление знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- выполнение технических действий из футбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- совершенствование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- развитие технических и тактических действий, приёмов и физических упражнений по футболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные:

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости);
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении

поставленных целей.

Метапредметные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

В результате освоения программы, обучающие должны знать о:

- воздействии футбола на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах игры в футбол;
- терминологии игры.

В результате освоения программы, обучающие должны уметь:

- применять изученные приемы и тактику индивидуальных и коллективных действий в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения;
- применять полученные знания в соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план составлен на 36 недель из расчета 4-х часовой недельной нагрузки. Таблица № 1

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	4	4	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	46	4	42	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений

3	Специальная физическая подготовка	38	4	34	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	32	4	28	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Контрольные игры и соревнования	6	-	6	Практические занятия	Наблюдение, зачет
6	Воспитательная работа	12	12	-	Лекции	Беседа, опрос, наблюдение
7	Входная, промежуточная, итоговая аттестация	6	-	6	Практические занятия	Тестирование, опрос, сдача контрольных упражнений
	ВСЕГО	144	26	118		

2.2. Содержание учебного материала

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1. Введение. Правила техники безопасности.

Теория: Режим работы объединения. Ознакомление с планом работы. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях футболом в зале, на площадке. *Приложение 1*

Тема 2. Физическая культура и спорт. Развитие футбола.

Теория: Развитие физической культуры и спорта. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов. Развитие футбола в городе, области, стране, за рубежом. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Ссылка:

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/1360fb7fc3ba54b4560c3e087703c73bdba40479/

<https://online-bookmakers.com/ru/blog/istoria-futbola-v-rossii/>

Тема 3. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Теория: Гигиена и санитария. Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям футболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebнадzor.ru/content/62/132/>

<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchih-sya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

Тема 5. Общая характеристика спортивной тренировки.

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Ссылка: https://studbooks.net/752566/turizm/obschaya_harakteristika_sportivnoy_podgotovki

Тема 6. Моральная и психологическая подготовка.

Теория: спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-moralnovolevaya-podgotovka-yunih-futbolistov-2938729.html>

Тема 7. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.

Теория: правила соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

Ссылка: <https://footbolno.ru/organizaciya-i-provedenie-sorevnovanij-po-futbolu-kratko.html>

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование. *Приложение 2*

Оборудование: конспекты занятий, специальная литература, справочные материалы, плакаты

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 1. Теоретические основы ОФП.

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Ссылка: <https://infourok.ru/obschaya-i-specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-yunih-futbolistov-2225220.html>

Практика:

Тема 2. Элементы ходьбы и бега

Практика. Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седле. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/osnovy-tekhniki-sportivnoi-khodby-i-bega-1.html>

Тема 3. Гимнастические упражнения

Практика.

- Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

- Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг), гантелями.

- Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

- Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание

вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

- Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

- Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Ссылка: http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html

Тема 4. Легкоатлетические упражнения (Л/а)

Практика.

- Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м.
- Эстафетный бег с этапами до 40 м.
- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- Бег или кросс 500-1000 м.
- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/ispolzovanie-legkoatleticheskikh-uprazhnenii-dli-1.html>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений

Оборудование: таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого учащегося, скакалки, картотека упражнений по футболу.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 1. Теоретические основы СФП.

Теория: значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaia-podgotovka-iunykh-futbol.html>

Тема 2. Упражнения на развития быстроты.

Практика:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Тема 3. Упражнения на развития прыгучести.

Практика:

- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега.
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Прыжки с дополнительным отягощением.
- Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке.
- Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.
- Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости и ориентировки.

Практика: держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой; парные и групповые упражнения

с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики; подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

Тема 5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Тема 6. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика: игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тема 7. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.

Практика: махи, статические упражнения, шпагат.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaia-podgotovka-iunykh-futbol.html>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Оборудование: литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи набивные и футбольные, скакалки.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка (ТТП)

Тема 1. Теоретические основы ТТП.

Теория: взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Роль групповых действий на поле. Выбор правильной позиции на поле. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

Тема 2. Техническая подготовка

Тема 2.1. Техника передвижения.

Практика: различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Тема 2.2. Удары по мячу ногой.

Практика: удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Тема 2.3. Удары по мячу головой.

Практика: удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Тема 2.4. Остановка мяча.

Практика: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или

рывком.

Тема 2.5. Ведение мяча.

Практика: ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Тема 2.6. Обманные движения /финты/.

Практика: обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой». Обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тема 2.7. Отбор мяча.

Практика: отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Тема 2.8. Вбрасывание мяча.

Практика: вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега; вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тема 2.9. Техника игры вратаря.

Практика: ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей; ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе; отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке; перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке; броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тема 3. Тактическая подготовка

Тема 3.1. Тактика падения.

Практика:

Индивидуальные действия.

- оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча;
- эффективное использование изученных технических приемов;
- способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

- взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.
- используя короткие и средние передачи;
- комбинации в парах: «стенка», «скречивание»;
- комбинация «пропуск мяча»;
- умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте;
- согласно избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тема 3.2. Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия.

- противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча;
- совершенствование в «перехвате»;
- применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки;
- противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

-взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника;

- осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера;
- организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча»;
- взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»;
- организация и построение «стенки»;
- комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

- выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте;
- согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тема 3.3. Тактика вратаря.

Практика:

- организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Ссылка: <https://infourok.ru/tehniko-takticheskaya-podgotovka-v-futbole-2485522.html>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Оборудование: дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося. Схемы и плакаты технических и тактических приемов в футболе.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Теория: роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований.

Практика: участие в школьных, районных и региональных соревнованиях.

Форма контроля: наблюдение, зачет.

Раздел 6. Воспитательная работа

Теория: роль воспитания в развитии личности спортсмена.

Практика:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
 - проведение тематических праздников;
 - встречи со знаменитыми спортсменами;
 - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
 - тематические диспуты и беседы;
 - трудовые сборы и субботники;
 - индивидуальные беседы;
 - консультации;
 - родительское собрание;
 - круглый стол;
 - мастер-классы;
 - участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
 - участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День России, День Флага и т.д. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
 - поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.
- Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

Тема 7. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.

Практика: входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

Терминологический словарь

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП)– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

ТТП – тактико-техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Дриблинг - это маневренность при передвижениях с мячом в нападении.

Дистанционное обучение – это обучение с применением современных электронных технологий без непосредственного присутствия обучающегося в месте проведения занятий.

2.3.Календарный учебный график

Таблица №3

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
9 месяцев	11.09.2024	31.05.2025	36	72	144

Таблица №4.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Введение. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входная аттестация	Спортивный зал	сдача контрольных упражнений
3	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Физическая культура и спорт. Развитие футбола. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4-5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
6	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
7	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
8	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
9-10	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение

11-13	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
14-15	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	4	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
16	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
17	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
18	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
19-20	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
21-23	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
24	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	наблюдение
25	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
26	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
27-29	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
30	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Контрольные игры и соревнования и соревнования	Спортивный зал	Наблюдение, зачет
31-32	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Моральная и психологическая подготовка Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
33	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Наблюдение сдача контрольных упражнений

34-35	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
36	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
37	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
38	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
39	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Контрольные игры и соревнования и соревнования		
40-41	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
42	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Моральная и психологическая подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
43-44	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение,
45-46	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
47-48	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
49	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
50-51	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение,
52	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
53-55	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
56	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
57	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Техничко-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
58	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос,

				занятие				наблюдение
59	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
60- 61	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
62- 63	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Соревнования	Спортивный зал	Зачет
64- 65	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
66- 68	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
69	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
70- 71	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
72	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Подведение итогов. Итоговая аттестация	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольны х упражнений
ИТОГО					144			

2.4.Формы аттестации

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории (**Приложение 2**) и сдача тестовых практических заданий. (**Таблица №4,5,6**). Промежуточная аттестация проводится в середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении тестовых упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце всей программы обучения и предполагает зачет в форме соревнований по футболу и сдачи тестовых упражнений. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в ворота, подачах, ведения мяча.

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

2.5.Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе входного, контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической и технической подготовки.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Таблица №4

Упражнения по общей физической и специальной подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив			
		6-7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	7,0	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12,8	12,3	11,8	11,5
	Челночный бег 3x10 м	10,8 с	10.2 с	9,5 с	9,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	95 см	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	270 м	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх	8 см	10см	12см	14 см

	со взмахом руками				
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Таблица №5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без взмаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице № 8.

Таблица №6

Упражнения по технической подготовке

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	боле е 25	более 25	более 25	боле е 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

2.6. Методические материалы

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, Сферум, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Telegram, Viber, WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные

упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт;
- показ упражнений и техники футбольных приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции;
- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная работа обучающихся и пр.

Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики футбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- подвижные и подготовительные игры.

Современные образовательные технологии, которые могут использоваться на занятиях

1. **Технология личностно-ориентированного обучения.** Ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности.

2. **Игровая технология.** Развивает познавательную активность учащихся, повышает интерес к занятиям, создаёт командный дух в спортивном коллективе.

3. **Технология проблемного обучения.** Развивает у учащихся мыслительные и физические процессы, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия.

4. **Здоровьесберегающие технологии.** Обеспечивают сохранность здоровья учащихся.

5. **Технология разноуровневого обучения.** Позволяет учащимся переходить с одного уровня подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

6. **Компьютерные технологии обучения.** Позволяют модифицировать тренировочный процесс и гарантируют большую эффективность в достижении результатов обучения.

Алгоритм учебного занятия

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в футбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

2.7. Условия обеспечения программы

2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является футбольное поле (спортивный зал) на свежем воздухе с футбольной разметкой площадки, футбольными

воротами.

- 1 Футбольное поле (Спортивный зал);
- 2 Футбольные ворота;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5 Комплект футбольных накидок («манишки»);
- 6 Футбольные мячи;
- 7 Набивные мячи;
- 8 Скакалки;
- 9 Компрессор для накачивания мячей;
- 10 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 11 Гимнастические маты;
- 12 Секундомер;
- 13 Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательные платформы сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Интернет-ресурсы

1. <http://www.dokaboll.com/video-uroki/847-futbolnye-videouroki>
2. <http://pculture.ru/sekcii/futball/video-urok/>
3. <http://www.Youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. <http://fizkultura-na5.ru/>
6. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
7. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

2.8. Программа воспитания и план учебно-воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-

преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. *Приложение 3*

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно- воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- коррективная воспитательная работа в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Целью внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;

- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;

- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;

- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;

- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение,

разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

2.9.Список литературы

Список литературы для педагога

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014г.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2012г. Мержанов М. И. «Еще раз про футбол». М.: Физкультура и спорт, 2013г.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Губа В. П., Лексаков А. В. организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / -М.: Советский спорт, 2012. – 176 с. : ил. год.
5. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. Мукаин М. Все о тренировке юного футболиста : пер. с англ./ Майкл Мукаин, Д. Дьюрст.- М.: АСТ: Астрель, 2008. – XVIII? 235 с.:ил.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
10. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник – учеб.пособие для олимпийского образования – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.:ил.
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимости. – Казань:Центр инновационных технологий, 2005.- 192 с.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
13. Тунис М. Психология футбола. – М. Профиздат, 2012.- 118 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.
15. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.
16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
17. Футбол для начинающих/пер. с англ. А.Н. Елькова – М.: АСТ: Астрель, 2008.- 48 с.:ил.
18. Харви Д., Шейх- Миллер Д., Футбол . Уроки лучшей игры. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 96 с.: ил.
19. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Мысль, 2015г. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Вайнх Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. – М.: Мысль, 2012г.

**Вводный инструктаж
по охране труда и мерам безопасности для обучающихся
в спортивных объединениях ДЮСШ г. Сengiлея**

1. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (труссы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренера-преподавателя справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний обучающихся проводится в течение всего обучения по пройденным теоретическим темам в виде устных ответов по разработанным билетам, либо письменных (присылают фото ответов педагогу).

Тест № 1.**1. Как разыгрывается спорный мяч?**

- а) по свистку судьи
- б) судья производит вбрасывание
- в) судья проводит жеребьевку.

2. Где разыгрывается спорный мяч?

- а) в центре площадки
- б) там, где находился мяч в момент остановки игры
- в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади

3. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?

- а) это определяет судья
- б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры
- в) в центре площадки

4. Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?

- а) начальный удар повторяется
- б) штрафной
- в) свободный.

5. Мяч не в игре, если:

- а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка
- б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки
- в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

6. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:

- а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка
- б) коснется потолка
- в) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху

7. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) не ближе 5м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии

8. К способам возобновления игры относятся:

- а) угловой удар;
- б) начальный удар
- в) пас от ворот

9. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

- а) 20x15
- б) 30x15
- в) 25x15.

10. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

11. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

- а) квадратную
- б) прямоугольную
- в) треугольную.

12. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) на своих половинах площади

Тест №2.

1.Какая страна считается родиной футбола?

А. Бразилия.

Б. Англия.

В. Италия.

2.В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?

А. 2018г.

Б. 2010 г.

В. 2002 г.

3.Чемпионат мира по футболу проводится:

А. раз в 4 года.

Б. каждый год.

В. Раз в 2 года.

4. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу ?

А.1941г.

Б. 1930г.

В.1925 г.

5. Состав команды для игры в футбол:

А. 10 ч.

Б.11 ч.

В. 5 ч.

6.Сколько длится тайм в футболе ?

А. 30 мин.

Б. 20 мин.

В. 45 мин.

7. . В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?

А. 1914 г.

Б. 1898 г.

В. 1908 г.

8. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе?

А. 11 м.

Б. 10 м.

В. 15 м.

План учебно- воспитательной работы

№	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Профилактические беседы и инструктажи по технике безопасности в начале реализации программы и перед началом учебного года	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	Беседа	Сентябрь
2	Лекция «Час мужества»	Воспитание гражданственности, патриотизма	Беседа, встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, просмотр соревнований, проведение соревнований	Сентябрь, декабрь, май
3	Мини-лекция «Международные документы, касающиеся прав детей: Декларация прав ребенка и Конвенция ООН о правах ребенка»;	Формирование нравственных и правовых знаний	Беседа	Октябрь
4	Встреча с сотрудниками территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав «Мир прав и обязанностей»	Формирование нравственных и правовых знаний	Беседа	Ноябрь
5	Беседа-диалог «Что такое вандализм?»	Формирование нравственных и правовых знаний	Беседа	Январь
6	Лекция «Личная и общественная гигиена. Закаливание организма»	Формированию культуры отношения к своему здоровью	Беседа	Октябрь, февраль, апрель
7	Лекции «Значимость игровых видов спорта», «Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, тренерами»	Формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, а также	Беседа	Март

		навыков здорового образа жизни; популяризация зож		
8	Субботники	Формирование положительного отношения к труду, воспитание высоких моральных качеств, трудолюбия, долга и ответственности	Практика	В течение года
9	Беседы по профилактике правонарушений, экстремизма, безнадзорности, травматизма, вредных привычек и нарушений ПДД	Формирование нравственных и правовых знаний	Беседа	В течение года
10	Беседы с родителями: «Роль семьи в профилактике правонарушений» «Профилактика безопасного поведения учащихся» «Профилактика вредных привычек»	Психолого-педагогическое просвещение родителей	Беседа	Сентябрь, декабрь, май