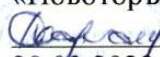


Отдел образования администрации Новоторьяльского муниципального
района Республики Марий Эл

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новоторьяльский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»
От 29.03.2022г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Новоторьяльский ЦДО»
 О.В.Торошина
29.03.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

ID программы: 6269

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10 – 13 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 216 часов.

Разработчик программы: тренер – преподаватель Пушкин
Сергей Геннадьевич

пгт. Новый Торъял
2022 г.

Раздел 1 Комплекс основных характеристик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее – Программа) предполагает базовую подготовку по виду спорта «Футбол». Программа разработана в соответствии с учётом требований Федерального закона № 273 от 29.12.2012г « Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (со всеми изменениями и дополнениями); приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

Данная программа рассчитана для детей начальной школы в возрасте от 10 до 13 лет. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

Отличительные особенности программы.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена

программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы: обучающиеся МБОУ «Новоторъяльская СОШ» в возрасте от 7 до 8 лет.

Срок освоения программы: 36 учебных недель, 9 месяцев, 1 учебный год.

Форма обучения: очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: 6 академических часов в неделю; в месяц – 24 занятия. В неделю - 3 занятия.

Продолжительность одного занятия составляет 1 ч. 30 мин. с учетом 10 минутного перерыва после 40 минут обучения.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях. В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики футбола.

На **учебно-тренировочных занятиях** наряду с разучиванием нового материала и закреплении ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В **процессе тренировочных занятий** осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности футболистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих футболистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных футболистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью

удается формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально

подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части**, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных футболистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи,

средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Цель программы: укрепление здоровья и совершенствование всесторонней физической подготовки футболистов; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

Задачи программы:

Образовательные:

- приобретение знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания;
- сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их места в современном обществе;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (футбол);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в воспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта

(футбол) в свободное время;

-воспитание культуры поведения болельщика.

Развивающие:

-укрепление здоровья средствами общей физической подготовки;

-повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;

-развитие тактических навыков и умений игры;

-развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;

-повышение уровня физической подготовленности;

-развитие навыков и умений, направленных на координацию движений;

-развитие основ физической, тактической и психологической подготовки обучающихся

Объем часов: 216 академических часа.

Содержание программы:

Тема 1. История футбола

Теория: История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

Тема 3. Правила игры в футбол.

Теория: Правила игры в футболе. Жесты судей.

Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Тема 5. Техническая подготовка:

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений.

Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной

стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с

поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

Тема 8. Подвижные игры.

Практика: «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

Тема 9. Игра в футбол малыми составами.

Практика: Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

Тема 5. Учебные игры.

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Планируемые результаты обучения:

- ☐ сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- ☐ знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- ☐ знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- ☐ сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

Формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках;
- беседа, опросы, тесты по теоретическим вопросам.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			Теоретич еские занятия	Практиче ские занятия	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, выполнение нормативов
2.	Теоретическая подготовка	12	12	-	тест
3.	Общая физическая подготовка	35	4	31	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Зачет
5.	Избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовка, итоговая аттестация)	66	5	61	Игровые комбинации
6.	Подвижные игры и эстафеты	14	-	14	Спортивная игра
ИТОГО		144	25	119	

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября 2022 года, окончание учебного года – 30 мая 2023 года. На летний период учащиеся получают самостоятельные задания по общей физической подготовке. Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий.

№	месяц	числ о	Время провед ения заняти й	Форма занятий	Коли честв о часов	Содержание	Место проведени я	Формы промежу точной аттестаци и/теку щего контрол я
1	сентяб рь	05.09	15.00- 16.30	комбиниров анное	2	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице	Игровой зал	опрос
2	сентяб рь	07.09 09.09	15.00- 16.30	комбиниров анное	4	Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола	Игровой зал	наблуде ние
3	сентяб рь	12.09	15.00- 16.30	комбиниров анное	2	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных	Игровой зал	наблуде ние

						исходных положений.		
4	сентябрь	14.09 16.09	15.00- 16.30	комбинированное	4	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Игровой зал	опрос
5	сентябрь	19.09	15.00- 16.30	комбинированное	2	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	Игровой зал	Подвижная игра
6	сентябрь	21.09 23.09	15.00- 16.30	комбинированное	4	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Игровой зал	Подвижная игра
7	сентябрь	26.09 28.09	15.00- 16.30	комбинированное	4	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Игровой зал	Подвижная игра
8	сентябрь	30.09	15.00- 16.30	комбинированное	2	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».	Игровой зал	наблюдение
9	октябрь	03.10	15.00- 16.30	комбинированное	2	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал	Подвижная игра
10	октябрь	05.10 07.10	15.00- 16.30	комбинированное	4	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
11	октябрь	10.10 12.10	15.00- 16.30	комбинированное	4	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	Игровой зал	наблюдение
12	октябрь	14.10	15.00- 16.30	комбинированное	2	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	Игровой зал	Подвижная игра
13	октябрь	17.10	15.00- 16.30	комбинированное	2	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения

								ния
14	октябрь	19.10-21.10	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	Игровой зал	наблюдение
15	октябрь	24.10-26.10	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	Игровой зал	наблюдение
16	октябрь	28.10-31.10	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	Игровой зал	Подвижная игра
17	ноябрь	02.11-04.11	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Игровой зал	наблюдение
18	декабрь	07.11	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал	Подвижная игра
19	декабрь	09.11-11.11	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Игровой зал	наблюдение
20	декабрь	14.11-16.11	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	Игровой зал	наблюдение
21	декабрь	18.11	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	Игровой зал	наблюдение
22	декабрь	21.11-23.11	15.00-16.30	комбинированное	4	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	Игровой зал	Подвижная игра
23	декабрь	25.11	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	Игровой зал	наблюдение
24	декабрь	28.11-30.11	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	Игровой зал	наблюдение
25	декабрь	02.12	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	Игровой зал	Подвижная игра
26	январь	05.12-07.12	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
27	январь	9.12	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал	Подвижная игра
28	январь	12.12-14.12	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	Игровой зал	наблюдение

29	январь	16.12	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	Игровой зал	наблюдение
30	январь	19.12-21.12	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	Игровой зал	наблюдение
31	январь	23.12	15.00-16.30	комбинированное	2	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	Игровой зал	Подвижная игра
32	январь	26.12-28.12	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	Игровой зал	наблюдение
33	январь	30.12	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал	Подвижная игра
34	январь	09.01	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.	Игровой зал	наблюдение
35	февраль	11.01-13.01	15.00-16.30	дистанционное	4	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	Игровой зал	наблюдение
36	февраль	16.01-18.01	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	Игровой зал	наблюдение
37	февраль	20.01	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
38	февраль	23.01	15.00-16.30	дистанционное	2	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
39	февраль	25.01-27.01	15.00-16.30	дистанционное	4	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Игровой зал	наблюдение
40	февраль	30.01	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
41	февраль	01.02-03.02	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал	Подвижная игра
42	март	06.02-08.02	15.00-16.30	комбинированное	4	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	Игровой зал	наблюдение

43	март	10.02	15.00-16.30	комбинированное	2	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
44	март	13.02	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	Игровой зал	Подвижная игра
45	март	17.02	15.00-16.30	комбинированное	2	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	Игровой зал	наблюдение
46	март	20.02	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
47	март	22.02	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал	Подвижная игра
48	март	27.02	15.00-16.30	комбинированное	2	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	Игровой зал	наблюдение
49	март	01.03	15.00-16.30	комбинированное	4	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
50	Март	06.03	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	Игровой зал	Подвижная игра
51	Март	13.03	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	Игровой зал	наблюдение
52	Март	15.03	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	Игровой зал	
53	март	20.03	15.00-16.30	комбинированное	4	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	Игровой зал	соревнования
54	март	24.03	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча	Игровой зал	наблюдение
55	Март	27.03	15.00-16.30	комбинированное	4	Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
56	март	31.03	15.00-16.30	комбинированное	2	Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.	Игровой зал	Подвижная игра
57	апрель	03.04	15.00-16.30	комбинированное	2	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	Игровой зал	наблюдение
58	апрель	05.04	15.00-	комбинированное	4	Подвижной игры «Салки в парах».	Игровой	Индивиду

		07.04	16.30	анное		Современный футбол	зал	уальные упражнения
59	апрель	10.04 12.04	15.00- 16.30	комбинированное	4	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).	Игровой зал	Подвижная игра
60	апрель	14.04	15.00- 16.30	комбинированное	2	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	Игровой зал	наблюдение
61	апрель	17.04 19.04	15.00- 16.30	комбинированное	4	Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
62	апрель	21.04	15.00- 16.30	комбинированное	2	Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Игровой зал	Подвижная игра
63	апрель	24.04 26.04	15.00- 16.30	комбинированное	4	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	Игровой зал	наблюдение
64	апрель	28.04	15.00- 16.30	комбинированное	2	Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	Игровой зал	Индивидуальные упражнения
65	май	03.05 05.05	15.00- 16.30	комбинированное	4	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	Игровой зал	Подвижная игра
66	май	08.05 10.05	15.00- 16.30	комбинированное	4	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	Игровой зал	Подвижная игра
67	май	12.05	15.00- 16.30	комбинированное	2	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	Игровой зал	Подвижная игра
68	май	15.05 17.05	15.00- 16.30	комбинированное	4	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	Игровой зал	Подвижная игра
69	май	19.05	15.00- 16.30	комбинированное	2	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	Игровой зал	Подвижная игра
70	май	22.05 24.05	15.00- 16.30	комбинированное	4	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	Игровой зал	Подвижная игра
71	май	26.05	15.00- 16.30	комбинированное	1	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	Игровой зал	Выполнение нормативов
72	май	29.05 31.05	15.00- 16.30			Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	Игровой зал	Выполнение нормативов

Условия реализации программы

А) Материально-техническое обеспечение:

оборудованный спортивный игровой зал соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима»

Оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	22
6	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
8	Стойки для обводки	штук	20
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Б) Кадровое обеспечение

Ф.И.О.: Пушкин Сергей Геннадьевич

Занимаемая должность и место работы: тренер-преподаватель МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»

Квалификационная категория: первая

Образование: высшее, МГПИ им. Н.К. Крупской, факультет физической культуры, по специальности учитель физической культуры (1994 г.).

Дополнительное профессиональное образование: курсы повышения квалификации ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования» (2016 г.).

В) Информационно-методическое обеспечение

1. http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/966/75966/56944?p_page=2 - Футбол:

техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);

2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov> - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;

3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;

4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс.

Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.

5. <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;

6. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po> - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);

7. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyh-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов;

8. <http://footballtrainer.ru/psychology/> - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);

9. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;

10. <http://footballtrainer.ru/medic/> - Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминные препараты, восстановление баней, питание и др.);

11. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> - Основы подготовки футболистов;

12. http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA_Codex_2009.pdf - Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/ Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство, 2008.

Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

- беседа, для определения теоретической подготовленности;

- практической сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП) - тестирование (приём контрольных нормативов);

- участие во внутришкольных, городских, областных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года подготовки. Для корректировки результатов в течение года дополнительно проводится контрольное тестирование в начале и (или) середине учебного года.

Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания промежуточной аттестации по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают 2 раза в год в сентябре и мае текущего года на - тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации по ОФП И СФП определены в Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более 1 года или переведены в спортивно-оздоровительную группу. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Условия выполнения тестов по ОФП:

(упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов, упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме)

- Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

- Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

- Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяются по сумме лучших ударов обеими ногами.

- Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Тесты технической подготовленности:

- Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11 м).

Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом.). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

- Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

- Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

- Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов).

Выполняется по коридору шириной 10м.

- Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Тесты для приема текущих нормативов (срезов) по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке назначаются выборочно исходя из задач текущего тестирования, а также по усмотрению тренера-преподавателя.

Оценочные материалы.

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

Критерии оценки обучения

1. Оборудование и инвентарь

1. 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.
3. 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

2. Правила игры в футбол

1. 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.
3. 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

3. Нормативы

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1 км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

4. Тактика

Игра 3:3, игра 4:4

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.
3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

5. Техника

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.
3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

Методические материалы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение

- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающие опасные факторы: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном

столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. Во время занятия и игр обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Список литературы

1. Годик М. А., Бронзов Г. Л., Котенко Н. В., В., Малышев В. Н., Кулин Н. А., Российский. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва, 2011 г.
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
3. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. - Типичные игровые ситуации. Ситуация, в которых выполняют удары по воротам ногой из штрафной площади после ведения мяча. (Теория и практика футбола. - 2000 г. - №3. - С.5-6).
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. - М.: СпортАкадемПресс, 2001г. - 100с.
7. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. Типичные игровые ситуации. Направления голевых передач и области, из которых они выполняются с игры в зоне атаки. Теория и практика футбола. - 2001 г. -№1. с.6.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов; Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 5. - М., РГАФК, 1998г. - 55с.
9. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М., ФиС, 1976г.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М. СпортАкадемПресс, 2000. - 80 с.
11. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983г.
12. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
13. Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).
14. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболиста. 2-е изд., переработано и дополнено. Здоровье, 1984 г.
15. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М., ФиС, 1981 г.