УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬТАИР»
ГОРОДА ТИХОРЕЦКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ
«Альтаир» г.Тихорецк
от «31» августа 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Альтаир»г.Тихорецка
_____ Г.В. Васильева
«31» августа 2026 г.
Приказ № 61 от «31» августа 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФУТБОЛ»

Уровень программы: стартовый (спортивно-оздоровительный)
Срок реализации программы: 1 год (184 часа)
Возрастная категория: от 5 лет
Состав группы: до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на: _____
ID номер программы АИС «Навигатор»: 19886

Автор-составитель:
Чемеркин Максим Николаевич,
заместитель директора

г. Тихорецк, 2026 г.

Содержание

1.	**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:**	3
1.1.	пояснительная записка	3
1.2.	цель и задачи программы	5
1.3.	содержание программы	6
1.4.	планируемые результаты	19
2.	**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:**	20
2.1	календарный учебный график	20
2.2.	условия реализации программы	22
2.3.	формы аттестации	22
2.4.	оценочные материалы	23
2.5.	методические материалы	26
2.6.	список литературы	28

Раздел 1.
«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение, используемое в написании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края 2020 года.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная модифицированная Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол», автор составитель Грибачева М.А., руководитель структурного подразделения Федеральный ресурсный центр развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации. Так же Программа основывается на опыт ведущих тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Альтаир» г.Тихорецка Калягина К.В. и Юркова Ю.А.

Программа соответствует спортивно-оздоровительному этапу обучения. Программа предназначена для организаций дополнительного образования, общеобразовательных организаций и иных организаций, в том числе частных предпринимателей, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Футбол – вид спорта, который способствует всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в

разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол – командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол – это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

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

Новизна программы. В Программу введен раздел «Интегральная подготовка», благодаря чему большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация Программы предусматривает также психологическую подготовку, которая в других программах часто отсутствует.

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе,

недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: быстроты, силы, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

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

Адресат программы. Программа актуальна для всех интересующихся футболом в возрасте с 5 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом. Группы одновозрастные (не более 2 лет), формируются составом не более 30 человек.

Уровень программы, объем и сроки обучения. Уровень Программы базовый, объем 184 часа, срок реализации 1 год.

Форма обучения. Форма организации занятий: групповая или индивидуальная. Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом товарищеские встречи, турниры, соревнования, при необходимости возможно дистанционное обучение учащихся.

Режим занятий. Расписание занятий составлено согласно нормативным требованиям, Устава учреждения и учебного плана. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 1-2 часа каждое, 46 недель в год.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по Программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий при работе должна быть компактной и включать в себя необходимую информацию о теме занятий. Основной формой обучения является учебно-тренировочная деятельность учащихся, включающая выполнение физических упражнений. Педагогический процесс подразумевает принцип индивидуального подхода к каждому ученику. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление индивидуальных способностей развития учащихся, формирование его личности. Индивидуальный подход помогает отстающему наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых учащихся, их профессиональная ориентация, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития средствами футбола.

Задачи программы:

Обучающие:

формирование знаний в области физической культуры и спорта, футбола в частности;

расширение кругозора учащихся, глубокое изучение истории развития футбола в мире, в России и регионе;

обучить техническим элементам и правилам игры в футбол;

обучить игровым тактическим действиям;

обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

изучение систем организации и проведения официальных соревнований по футболу в стране, в мире;

обучить методике судейства игр по упрощенным правилам, оформлению соответствующей документации;

обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств футбола;

Развивающие:

развить тактические навыки и умения вести игру;

развить физические качества;

развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;

развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;

способствовать укреплению здоровье средствами футбола;

расширить функциональные возможности организма;

привить навыки здорового образа жизни;

развивать личностные качества игроков, единство командного духа;

Воспитательные:

формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;

воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;

профессионально ориентировать учащихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;

воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;

формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план.

Таблица 1

Примерный учебный план работы
Группа и вид спорта СО футбол недельная нагрузка 4 (часа)

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка (ТП)	1	1	1	1			1	1	1	1			8
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Интегральная подготовка (ИП)	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4		42
Технико-тактическая подготовка (ТТП):													88
- техника	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		77
- тактика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Соревновательная деятельность (СД)		1	1	1	1		1	1	1	1			8
Психологическая подготовка (ПП)		1					1						2
Восстановительные мероприятия (ВМ)	6 недель в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях												
Контрольные нормативы (КН)	1								2				3
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ВСЕГО часов (месяц/год)													184

Содержание учебного плана.

Теоретический раздел

Основная тематика и планируемый объем теоретического материала

№ п/п	Темы занятий	О
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Развитие футбола в России и за рубежом.	1
3	Гигиенические занятия и закаливание	1
4	Режим питания и вредные привычки спортсмена	1
5	Правила игры, организация и проведения соревнований	1
6	Места занятий, оборудование и инвентарь	1
7	Установка перед игрой	1
8	Разбор проведенных игр	1
Всего часов		8

Краткое содержание теоретического раздела

Материал данного раздела предназначен для занимающихся и распределяется тренером-преподавателем. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке:

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего развития личности. Значения физической культуры для подготовки юношей к трудовой деятельности и защиты Родины. Спорт в России. Массовый, народный характер российского спорта. Неуклонный рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране. Физическая культура в российской системе образования. Коллективы физкультуры, спортивной секции, СШ, СШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля;

Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства;

Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола в России, развитие его на Кубани. Значение и место футбола в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Кубок мира, Европы, Олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерации футбола России, УЕФА, ФИФА. Лучшие команды, тренеры и игроки;

Гигиенические занятия и закаливание. Гигиена: общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдых и занятий спортом.

Режим для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание: его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, среда закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма;

Режим питания и вредные привычки спортсмена. Питание: значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлений белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотических средств на здоровье и работоспособности спортсмена;

Правила игры, организация и проведения соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллеги, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, состав команд и т.п;

Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки – мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними;

Установка перед играми. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав и характеристика игроков. Определения состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможности изменения тактического плана в процесса соревнованиям. Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры. Использование 10-минутного перерыва в игре (после окончания первой половины игры) для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды;

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

Практический раздел

Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех занимающихся и распределяется тренером-преподавателем с учётом возраста. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части занятия, на специализированной разминке, в занятии или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повторы на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки: в различных исходных положений, наклоны, повороты, круговые вращения туловища, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнение с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и на обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе в полуприседе. Упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с повторами и приседаниями в парах и группах (вес мячей 1-4кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Гимнастические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Упражнения на снарядах: гимнастическая

стена, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Игры с бегом, с мячом, с элементами сопротивлениями, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100м, а также на 200, 400, 600м, кроссы до 1000м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание набивного мяча на дальность.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными упражнениями на последующих уровнях спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков.

Упражнения для воспитания силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Многоскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге “пистолет” с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в “стойке вратаря” толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для воспитания быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и различных направлениях). Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. “челночный бег” (туда обратно): 2х10м, 4х5м: 2х15м и т.д. “Челночный бег”, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед и т.д. бег боком и спиной вперед на 10-20м на перегонки. Бег змейкой между расставленными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующими ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующими рывками в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из “стойки вратаря” рывки на 5-15м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для воспитания ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке повороты на 90-180°. Прыжки вперед с поворотам и имитацией удара головой и ногами. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону и через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: “Живая цель”, “Салки с мячом” и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для воспитания выносливости.

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двухсторонние игры (для старшей группы). Двухсторонние игры с уменьшенным по численности

составом команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.д.) большей интенсивности.

Комплексные занятия: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 5-12мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12мин. ловля мяча, отбивания мяча, ловля с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для воспитания координации.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длинны шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с поворотными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением, с перекатом.

Повороты во время бега (вперед, назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Интегральная подготовка

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на базовом уровне обучения футболу нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности (далее – СД) даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных футболистов.

В в тренировке юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты).

Основу интегральной подготовки составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размером. «Связки» включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие – точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

бег по виражам радиусом от 5 до 10м;

бег «змейкой» по прямой;

бег «змейкой» по виражам;

бег по «восьмёрке» радиусом 10м;

ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;

ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;

ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону);

ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Технико-тактическая подготовка

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по не подвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнера, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего на встречу мяча – на месте в движении вперед и назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а так же меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость выполнения ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад. Откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах нагой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с

соперником, находящемуся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча, в сторону, скрестным, приставным шагами и скачками.

Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения и в падение. Ловля высоколетящего на встречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди, мяча с падением и перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивания одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры

Упражнение для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время продвижение шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5м, или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться с друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20х20м) находится две группы игроков (по 5-6 чел) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактическое действие полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении. Уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место в близи ворот противника, не нарушая правила “вне игры” для завершения атаки ударом по воротам, выполнять простейшие комбинации (по одной) – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: Уметь действовать в защите по принципу “зоны”, перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при ведении мяча в игру и стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”, разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Соревновательная деятельность

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

Практическая часть: участие в соревнованиях различного уровня.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на базовом уровне направлена на преодоление чувства боязни мяча, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

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

сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;

воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;

разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;

разовьются основные физические качества и повысятся функциональные возможности организма;

повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;

научатся преодолевать усталость, боль;

сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;

воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;

сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;

сформируется культура поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного уровня, а также межчеловеческих отношений и норм поведения.

По окончании года освоения программы учащиеся будут

знать:

об основах физической культуре и спорте, истории развития футбола в мире, в России, регионе;

знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;

о самостоятельном развитии физических качеств, правилах и методах их тестирования;

базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

правила соревнований по футболу;

о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития футбольных клубов;

о видах соревнованиях, проводимых для детей и юношества в нашей стране;

о современном состояние футбола в мире и у нас в стране, о ведущих футбольных организациях в мире, стране, регионе;

уметь:

организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;

организовывать и проводить соревнования футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;

выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;

играть в футбол с соблюдением основных правил.

Раздел 2.
«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»
2.1. Календарный учебный график
Учебно-тематический план
Отделение футбол группа СО на 20___-20___ уч. год.

№	Разделы подготовки	всего	В том числе	
			теория	практика
1	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**	**-**
1.1	Физкультура и спорт в России	1	1	
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	
1.3	Гигиенические занятия и закаливание	1	1	
1.4	Режим питания и вредные привычки	1	1	
1.5	Правила игры, организация соревнований	1	1	
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	
1.7	Установка перед игрой	1	1	
1.8	Разбор проведенных игр	1	1	
2	**Общая физическая подготовка**	**22**		**22**
2.1	Упр. для развития быстроты	5		5
2.2	Упр. для развития ловкости	5		5
2.3	Упр. для развития гибкости	5		5
2.4	Упр. для развития силы	3		3
2.5	Упр. для развития выносливости	4		4
3	**Специальная физическая подготовка**	**11**		**11**
3.1	Упр. для развития координации	6		6
3.2	Упр. для развития подвижности	5		5
4	**Интегральная подготовка**	**42**		**42**
4.1	Упр. в двойках	10		10
4.2	Упр. в тройках	10		10
4.3	Игровые упражнения	22		22
5	**Техническая подготовка**	**77**		**77**
5.1	Ведение мяча	20		20
5.2	Остановка мяча	14		14
5.3	Передачи	13		13
5.4	Удары	20		20
5.5	Отбор мяча	10		10
6	**Тактическая подготовка**	**11**		**11**
6.1	Индивидуальная	6		6
6.2	Групповая	5		5
7	**Соревновательная деятельность**	**8**		**8**
7.1	Тренировочные игры	4		4
7.2	Учебные игры	4		4
8	**Психологическая подготовка**	**2**		**2**
8.1	Воспитание смелости	1		1
8.2	Воспитание воли и терпения	1		1
9	**Контрольные нормативы**	**3**		**3**
9.1	Промежуточные	3		3
10	**Восстановительные мероприятия**	**в оздоровительном лагере**		
11	**Участие в соревнованиях**	**согласно календарному плану**		
ИТОГО		**184**	**8**	**176**

Календарно-тематический план

Отделение футбол **группа** СО **на**_____ **20__-20__ уч. год.**

№	Разделы подготовки	план		выполнение	
		дата	часы	дата	часы
1	**Теоретическая подготовка**				
1.1	Физкультура и спорт в России				
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом				
1.3	Гигиенические занятия и закаливание				
1.4	Режим питания и вредные привычки				
1.5	Правила игры, организация соревнований				
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь				
1.7	Установка перед игрой				
1.8	Разбор проведенных игр				
2	**Общая физическая подготовка**				
2.1	Упр. для развития быстроты				
2.2	Упр. для развития ловкости				
2.3	Упр. для развития гибкости				
2.4	Упр. для развития силы				
2.5	Упр. для развития выносливости				
3	**Специальная физическая подготовка**				
3.1	Упр. для развития координации				
3.2	Упр. для развития подвижности				
4	**Интегральная подготовка**				
4.1	Упр. в двойках				
4.2	Упр. в тройках				
4.3	Игровые упражнения				
5	**Техническая подготовка**				
5.1	Ведение мяча				
5.2	Остановка мяча				
5.3	Передачи				
5.4	Удары				
5.5	Отбор мяча				
6	**Тактическая подготовка**				
6.1	Индивидуальная				
6.2	Групповая				
7	**Соревновательная деятельность**				
7.1	Тренировочные игры				
7.2	Учебные игры				
8	**Психологическая подготовка**				
8.1	Воспитание смелости				
8.2	Воспитание воли и терпения				
9	**Контрольные нормативы**				
9.1	Промежуточные				
10	**Восстановительные мероприятия**	**в оздоровительном лагере**			
11	**Участие в соревнованиях**	**согласно календарному плану**			
ИТОГО В МЕСЯЦ					

2.2. Условия реализации программы

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий,

контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основное внимание учащегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники и тактики игры в футбол. Местом для занятий является футбольное поле, а так же может послужить спортивная площадка, спортивный зал. Для максимального использования времени занятий необходимо обеспечить учащихся спортивным инвентарем, оборудованием, одежда должна быть удобной и не стеснять в движении, одеваться по погоде.

2.3. Формы аттестации

Комплексный контроль за уровнем подготовленности учащихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

сбор информации;

анализ накопленной информации;

планирование тренировочного процесса.

В рамках годичного цикла периодически необходимо:

собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого учащегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными учащимися в соревнованиях и тестах.

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

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки учащихся.

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

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы;

выявление уровня освоения учащимся, упражнений по общей физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории учащихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводиться в сентябре и мае месяце каждого года обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы для учащихся СШ «Альтаир» г.Тихорецка по ОФП

№ п/п	Физические способности	Наименование упражнений	Единица измерения
1	Скоростные	Бег 30 метров	секунд
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м	секунд
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	сантиметров
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	сантиметров
5	Силовые	Отжимание	кол-во раз

Таблица 2

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся (мальчиков и юношей)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет													
			5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
		4	6,9	6,7	6,3	5,8	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
		3	7,1	6,9	6,7	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		2	7,4	7,1	6,9	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
		1	7,7	7,4	7,1	6,7	6,4	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 х 10 метров, (секунд)	5	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
		4	10,3	10,0	9,5	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
		3	10,8	10,4	10,0	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
		2	11,2	10,8	10,4	9,6	9,3	9,0	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7	7,5	7,4	7,3
		1	11,6	11,2	10,8	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,3	8,1	8,0	7,9	7,8
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметр)	5	110	120	130	140	160	180	190	200	210	220	230	240	250	260
		4	100	110	120	130	150	170	180	190	200	205	215	230	235	245
		3	90	100	110	120	140	160	170	180	185	190	200	215	225	230
		2	80	90	100	110	120	140	150	160	165	170	185	200	210	215
		1	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке,(сантиметр)	5	5	5	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	13
		4	4	4	4	4	5	5	6	7	7	8	9	10	11	11
		3	3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	8	8	8
		2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), (кол-во раз)	5	10	12	14	16	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46
		4	7	10	11	13	15	18	20	22	26	28	31	34	37	40
		3	5	7	8	9	10	13	15	18	20	22	24	27	31	34
		2	3	5	6	7	8	10	12	13	16	18	20	23	27	30
		1	1	2	3	4	5	6	8	10	14	16	18	20	22	24

Таблица 3

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся (девочки и девушки)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет													
			5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	6,7	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		4	7,0	6,8	6,5	6,2	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		3	7,3	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
		2	7,6	7,3	7,1	6,8	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9	4,8
		1	8,0	7,6	7,3	7,1	7,0	6,7	6,4	6,0	5,8	5,6	5,5	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 х 10 метров, (секунд)	5	10,2	10,0	9,7	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,4	7,2
		4	10,6	10,4	10,0	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,5
		3	11,0	10,6	10,4	10,3	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7
		2	11,4	11,0	10,6	10,6	10,2	9,8	9,5	9,1	8,8	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1
		1	11,8	11,4	11,0	10,9	10,7	10,4	10,0	9,6	9,2	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметр)	5	105	115	125	130	150	170	175	180	190	205	210	215	230	240
		4	95	105	115	120	135	150	165	175	185	195	200	205	215	230
		3	85	95	105	110	120	130	150	170	175	180	185	195	205	215
		2	75	85	95	100	110	120	130	150	160	165	175	185	195	205
		1	65	75	85	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке,(сантиметр)	5	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16
		4	4	5	6	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
		3	3	3	5	5	5	5	6	6	8	8	8	9	9	9
		2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	7	7	7
		1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), (кол-во раз)	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
		4	4	6	7	6	8	10	11	13	14	15	16	17	18	19
		3	3	4	5	4	5	7	9	11	12	13	14	15	16	17
		2	2	2	3	3	4	5	7	8	10	11	12	13	14	15
		1	1	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

2.5. Методические материалы программы

Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

В процессе тренировочных занятий и соревнований, все учащиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводиться в тесном контроле с тренерами-преподавателями.

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые тренировочные занятия, учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-оздоровительные мероприятия.

В период летних каникул учащиеся продолжают тренировочный процесс в оздоровительно-спортивном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, которые являются необходимым звеном в процессе круглогодичной подготовки.

Необходимым условием решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественно планирование тренировочного процесса. В СШ должно иметься годовое (на учебный год) и текущее (на каждый месяц) планирование.

План на очередной год для каждой группы составляется в соответствии с данной Программой, наполняемостью и режимом учебно-тренировочной работы. При его составлении учитывается, что учебный процесс проводится без деления на периоды.

Годовые планы конкретизируются составлением планов работы на каждый месяц. На основании месячных планов составляются краткие планы-конспекты на каждое отдельное занятие.

Учебный материал теоретических занятий и практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, включенный в Программу, не распределен. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами-преподавателями самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 5-7 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин., кроме того теоретические сведения собираются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовки. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, видеоматериалы и компьютерная графика.

Неотъемлемой частью тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами, товарищеские игры, матчевые встречи, городские и районные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В ходе тренировочной работы тренеры-преподаватели спортивной школы систематически ведут учёт успеваемости учащихся путем:

текущего уровня усвоения учебного материала по физической, технической и тактической подготовке; оценки трудолюбия на занятиях;

оценки результатов выступления в соревнованиях по футболу;

оценки зачетов по выполнению контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Организация учебно-воспитательной работы.

При проведении тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы является групповое учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

Кроме групповых тренировочных занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию занимающихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы СШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих учащихся, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма учащихся имеет знание российской символики, гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята

принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

2.6. Список используемой литературы

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11кл.: Учеб.-метод. пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-413с.-(Б-ка учителя).

2. Гайдашев И.Ю. Кубань футбольная. Краснодар: Традиция, 2014.-312с.-39 печ.л.: фот.

3. Гакаме Р.З. Спортивно-педагогический практикум (футбол): Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2014.-84с.-5, 25 печ.л.

4. Гиффорд К. Энциклопедия футбола: Энцикл. изд./Пер. с англ.-М.: АСТ: Астрель, 2011.-144с.-18, 0 печ.л.: ил.

5. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: Учеб. пособие.-М.: Сов.спорт, 2010.-208с.- 13, 0 печ.л.

6. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих.-СПб.: Питер, 2010.-208с.-13, 0 печ.л.+1 электрон. опт. диск(DVD).

7. КГУФКСТ. Актуальные проблемы современного футбола: Сб.науч.тр., посвящ. 25-летию каф.ТиМ футбола и регби/Под общ. ред. А.П.Золотарева.-Краснодар: Просвещение-Юг, 2011.-240с.-13, 95 печ.л.

8. КГУФКСТ. Каф.ТиМ футбола и регби СПОРТ. Повышение профессионального мастерства: Футбол: Учеб. пособие/В.В.Лавриченко, Р.З.Гакаме, А.П.Золотарев и др.-Краснодар: КГУФКСТ, 2013.-122с.-7, 75

9. КГУФКСТ. НИИ проблем ФК и спорта. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт: Науч.-метод. пособие/Сост. А.И.Погребной, С.А.Локтев, Г.А.Макарова.-Краснодар: Экоинвест, 2011.-116с.-6, 74 печ.л.

10. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: Пособие для учителей и методистов.-М.: Просвещение, 2011.-95с.-(Работаем по новым стандартам).

11. Кольвах Ю.В. Характеристика средств тренировки квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: Учеб.-метод. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2011.-44с.-2, 75 печ.л

12. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: Метод. рекомендации.-М.: Дивизион, 2010.-128с.-8 печ.л.

13. Корягина Ю.В. Комплексный контроль в футболе: Учеб. пособие.-Омск: СибГУФКС, 2012.-136с.-8, 5 печ.л.

14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. I этап (8-10 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-112с.-12, 18 печ.л.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. II этап (11-12лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-208с.-10, 92 печ.л.

16. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. III этап (13-15 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе .-2010.-312с.-16, 38 печ.л.

17. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. IV этап (16-17 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе .-2010.-168с.- 8, 82 печ.л.

18. Лавриченко В.В. Профессия - футбольный тренер: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2010.-200с.-6, 25 печ.л.

19. Лавриченко В.В. Современные требования к формированию профессионального мастерства тренера по футболу: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-208с.

20. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-93с .-5, 04 печ.л.: ил.-(Мир вашего ребенка).

21. Лях В. Координационная тренировка в футболе: Науч.-метод. изд.-М.: Сов. спорт, 2010.-216с.- 17,55 печ.л.-(Спорт без границ).

22. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. Для общеобразоват. учреждений/Под ред. В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-237с.-13, 19 печ.л.

23. Михалевский В.И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление: Моногр.-М.: Физ. культура, 2010.-112с.-6 печ.л.

24. Московская ГАФК. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика (сборник лекций): Учеб. пособие.-Малаховка: МГАФК. Вып.5.-2010.-257с.-16, 25 печ.л.

25. Олимпийская энциклопедия: В 5т./Сост. В.Ф.Свиньин, Е.Н.Булгакова.-Новосибирск: Свиньин и сыновья. Т.3: Спортивные игры.-2010.-188с.-10, 93 печ.л.

26. Семенюков А.А. Спорт.-педагогическое совершенствование: Футбол: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2014 .-32с.-2, 0 печ.л.

27. Сибирский ГУФКС. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: Сб. материалов V Межрегион. науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спорт. учреждений, специалистов спортсооружений/Под общ.ред. С.Н.Шуралева, В.А.Блинова, И.А.Арбузина.-Омск: СибГУФК, 2010.-242с.-15, 125 печ.л.

28. Сибирский ГУФКС. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов/Под общ. ред. В.А.Аикина.-Омск: СибГУФК. Т.1.-2012.-172с.-10, 75 печ.л.

29. Сибирский ГУФКС. Содержание и структура соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации: Учеб. пособие/Сост. И.А.Арбузин, В.А.Блинов, Ю.И.Сиренко и др.-Омск: СибГУФКС,2012.-56с.+1 электрон.опт.диск(CD-R).

30. Сибирский ГУФКС. Физическая подготовленность и морфофункциональные резервы организма юных футболистов: Моногр./Сост.Т.Н.Соломка, И.В.Аверьянов, В.А.Блинов; Под общ. ред. Л.Г.Харитоновой.-Омск: СибГУФКС, 2011.-148с.-9, 25 печ.л.

31. Силованова И.М. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств мини-футбола с женщинами 30-40 лет: Моногр.-Смоленск: СГАФКСиТ, 2010.-130с.

32. Смоленская ГАФКСТ. Актуальные проблемы физической культуры: Сб. науч. тр. молодых ученых/Под общ. ред. А.В.Куделина.-Смоленск: СГАФКСТ. Вып.18.-2011.-123с.-7, 75 печ.л.

33. Смоленская ГАФКСТ. Сборник материалов 60-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2010 год (13-14 апр.2011 г.): Сб./Под ред. Д.Ф.Палецкого.-Смоленск: СГАФКСТ, 2011.-138с.-8, 7 печ.л.

34. Смоленская ГАФКСТ. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы VII междунар. науч.-практ. конф. (19-21 дек. 2012 г.)/Под общ. ред. А.В.Родина.-Смоленск: СГАФКСТ, 2013.-348с.-21, 88 печ.л.

35. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для вузов/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-5-е изд., стер.-М.: Академия, 2012.-400с.-25, 0 печ.л.-(Высш. проф.образование).

36. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-7-е изд., стер.-М.: Академия, 2012.-1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).

37. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для вузов/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-7-е изд., стер.-М.: Академия, 2012.-520с.-32, 5 печ.л.-(Высш. проф. образование).

38. Спортивные игры: Учеб. пособие/Авт.-сост. М.М.Бобров, Н.Г.Лутченко, И.В.Соколова и др.-СПб.: СПбГУП, 2011.-236с.-12 печ.л.-(Б-ка Гуманит. ун-та; Вып.46).

39. Филатова Н.П. Мышление в спортивных играх: Моногр.-Омск: СибГУФК, 2011.-152с.-9, 5 печ.л.

40. Футбол: Спорт. энцикл./Сост. Р.В.Москаленко.-М.: Эксмо, 2012.-64с.-6, 72 печ.л.: ил.

41. Футбол: Типовая учеб.-тренировоч. программа спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮШОР/М.А.Годик, Г.Л.Борознов, Н.В.Котенко.-М.: Сов. спорт, 2011.-160с.-10, 0 печ.л.

42. Центр подгот. специалистов в сфере футбола. Блочно-модульная технология функциональной подготовки юных футболистов: Пособие для тренеров по футболу: Учеб.-метод. пособие.-М., 2010.-64с.

Перечень Интернет-ресурсов
для использования в образовательном процессе

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.fifa.com/ - Международная федерация футбола
5. http://www.uefa.com/ - Европейская федерация футбола
6. http:// www.rfs.ru/ - Федерация футбола России
7. http://www.sportedu.ru/ - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
8. http://www.Lesgaft.spb.ru/ - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
9. http://www.kgafk.ru/ - Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
10. http://www.Lib.sportedu.ru/ - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640388

Владелец Васильева Галина Владимировна

Действителен С 09.09.2025 по 09.09.2026