

Муниципальный орган управления образованием  
Управление образованием ГО Красноуфимск  
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»  
\_\_\_\_\_ Чуканов В.И.  
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по футболу**

Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:  
Санников Сергей Александрович,  
тренер-преподаватель, 1КК  
МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 454fa330e70e1e26221ee41838bfbc5f02c644e4  
Владелец **Чуканов Владимир Иванович**  
Действителен с 02.03.2023 по 25.05.2024

г.Красноуфимск  
2023 год

## Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты).....	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации .....	7
Список литературы .....	22

## Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

### Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

**Актуальность программы** обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщают обучающихся к здоровому образу жизни, способствуют физическому развитию, воспитывают морально-волевые качества, мотивируют на достижение успеха.

Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также на отбор одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в хоккее и подготовки детей к поступлению в спортивную школу на дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Краснофимск.

Цель реализации Программы в системе дополнительного образования – удовлетворение потребности всех желающих детей, обучающихся в период всего обучения в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физическим качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретенных начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (футбол).

**Отличительные особенности программы:** содержание программы направлено на формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в футбол. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о хоккее, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

**Новизна программы**, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не

выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребёнка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», реализуемой в учреждении.

**Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Для детей школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

**Объем программы:** 288 часов.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год – 144 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю. Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий.** Занятия по программе проходят в виде тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр записи соревнований, анализ действий каждого из игроков).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;

видеоконференции; вебинары; zoom – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Формами подведения итогов реализации по программе являются:**

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

**Цель и задачи программы**

Цель: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами футбола.

Задачи:

Обучающие:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить навыкам игры в футбол; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке.

Развивающие:

- развить любознательность как основу познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- воспитать дисциплинированность;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Практическая значимость программы. Занятия футболом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Содержание программы**

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

## Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

### Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе командно-игровым видам спорта.

#### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9	8	1	<i>Опрос, беседа</i>
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	<i>Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы</i>
3	Избранный вид спорта	33	6	27	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.</i>
4	Специальная физическая подготовка	72	5	67	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений</i>
	Итого	144	22	122	

#### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9	8	1	<i>Опрос, беседа</i>
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	<i>Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы</i>
3	Избранный вид спорта	33	6	27	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.</i>
4	Специальная	72	5	67	<i>Наблюдение,</i>

	физическая подготовка				<i>анализ выполненных упражнений</i>
	Итого	144	22	122	

## Содержание программы

### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

#### Теория физической культуры и спорта

**Тема 1.** Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу.  
Оборудование площадки.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 2.** Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Развитие футбола в мире и в России.

Характеристика футбола, его значение и место в системе физического воспитания.

Задачи дальнейшего развития футбола в России и Свердловской области.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 4.** Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсменов.

Личная гигиена, режим дня и питания. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 5.** Физическая подготовка хоккеистов.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций футболиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке футболиста.



Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 6.** Основы техники футбола.

Понятие о технике футбола.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 7.** Основы тактики футбола.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 8.** Правила игры.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, флорбол. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Избранный вид спорта**

Теория. Изучение элементов техники работы с мячом.

Практика:

Элементы техники полевого игрока:

- передвижения (ходьба, разновидности бега и т.д.);
- ведение мяча;
- приём и обработка мяча;
- удары по мячу (внутренней и внешней частью стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы, носком стопы);
- игра головой;
- финты, ложные движения;
- упражнение с мячом (жонглирование, передачи мяча и удары по мячу на точность), упражнения с мячом в парах, тройках, на месте и в движении;
- упражнение в беге, бег со сменой направления движения, челночный бег и т.д.;
- упражнения в беге (бег с изменением направления движения).
- акробатические упражнения (длинный кувырок, длинный кувырок в прыжке)
- упражнения с мячом (броски, ловля мяча из различных положений, жонглирование 2,3 мячами).
- бег на короткие отрезки от 10 до 40 метров;
- бег на средние дистанции от 400 до 800м.
- по сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений;
- упражнения с мячом (стартовые рывки с партнёром за овладение мячом, стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, ведение мяча в быстром темпе на 10-15 метров);
- челночный бег 5х6 м., 4х8 м., 3х10 метров;
- тренировочные игры;
- эстафеты с элементами старта.

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Правила спортивных и подвижных игр.

**Практика.** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6,и 10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

## **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

### **Теория физической культуры и спорта**

**Тема 1.** Инвентарь, оборудование, места занятий.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

**Практика.** Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 2.** Физическая культура и спорт в России.

Краткая история возникновения и развития мирового футбола. Развитие футбола в России. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития футбола в России и Свердловской области.

**Тема 3.** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 4.** Гигиена, закаливание. Режим и питание. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 5.** Физическая подготовка спортсменов.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 6.** Основы техники футбола.

Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболиста.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 7.** Основы тактики футбола.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 8.** Правила игры.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов футбольного матча.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория. ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, флорбол. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Избранный вид спорта**

Теория. Технические приемы.

Практика.

Обучение технике ударов по мячу:

- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;

Обучение технике приёма и обработки мяча.

- приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём (остановка) катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей на отскоке подошвой, серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей бедром.

Техника ведения мяча.

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;

Основными методами выступают рассказ, показ и их сочетание.

### **Игры с ведением мяча**

1. «Футбольный слалом». Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3—5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

«Параллельный слалом со спринтом». Игроки построены в две колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 стоек (конусов) на расстоянии 3—4 м одна от другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м от последней стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10 стоек, пробегают с мячом до последней (отдалённой) стойки, разворачиваются и продолжают прямолинейное скоростное ведение мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта-финиша. Методическое указание. Во второй попытке игроки меняются местами.

«Челночный скоростной дриблинг». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4—5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание. Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

### **Игры с ведением и передачами мяча**

1. «Футбольные салки». Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

Методическое указание. Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

2. «Точный пас». На площадке обозначают прямоугольник 20x15 м (или квадрат 15x15 м). На середине боковых линий стойками (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

Методическое указание. Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

### **Игры с перехватом (отбором) мяча**

1. «Не давай мяч водящему». Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

«Ловец и перехватчик». Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

«Игра в четырёх зонах». В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30x30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому (рис. 45). За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Через квадрат». Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

#### **Игры с бросками мяча**

«Точный бросок». В 10—15 м от линии броска обозначается цель — три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг даются 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко.

«Живая цель». Игроки, разделившись на две подгруппы, располагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15—20 м. Между ними занимает место водящий, которого выбирают по жребию. Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.

### **Специальная физическая подготовка**

Теория. СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6, и 10 м (общий пробег на одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Действие педагога: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Планируемые результаты**

#### **Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

##### **Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;

- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

**Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;

- знает качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.

- знает ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;

- знает координацию движений и двигательные способности;

- знает положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

**Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории и методике футбол;

- знает о правилах и технике игры в футбол;

- знает физиологии и гигиены спортсмена;

- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте

- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- умеет индивидуальные, групповые и командные действия;

- знает навыки судейства.

**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

**Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;

- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;

- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

**Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;

- имеет качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.

- имеет ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;

- владеет координацией движений и двигательные способности;

- имеет положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

**Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории футбола;

- знает знания о правилах и технике игры в футбол;

- владеет физиологией и гигиены спортсмена;

- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте

- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- знает индивидуальные, групповые и командные действия;

- имеет навыки судейства.

**Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения**

**Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;

- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;

- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

**Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- имеет качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества;
- имеет ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- владеет координацией движений и двигательные способности;
- имеет положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

#### **Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории футбола;
- имеет знания о правилах и технике игры в футбол;
- владеет физиологией и гигиеной спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- знает индивидуальные, групповые и командные действия;
- умеет технически правильно выполнять двигательные действия в хоккее;
- умеет вести наблюдение за показателем своего физического развития.

### **Календарный учебный график 2023-2024 учебный год**

<b>№п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>Показатель</b>
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Неделя в I полугодии	17
6	Неделя во II полугодии	19
7	Начало занятий	01 сентября
8	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9	Окончание учебного года	31 мая
10	Входной контроль	С 01 сентября по 30 сентября
11	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая
12	Промежуточная аттестация	С 12 мая по 31 мая

### **Оценочные материалы**

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);
- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);
- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);



- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)

- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

№	Упражнение	норматив				
		измерение	мальчики		девочки	
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-1	СОГ-2
<i>нормативы общей физической подготовки</i>						
1	Бег челночный 3x10 м	с	9,50	9,40	10,50	10,40
2	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,33	2,30	2,45	2,40
3	Бег на 30 м	с	6,50	6,30	7,50	7,30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	110	120	100	110
<i>нормативы технической подготовки</i>						
5	Ведение мяча 10 м	с	без учета времени			

### План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Здоровьесбережение</b>			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### **Методические материалы**

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу.

#### Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

#### Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);
- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);
- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств используя подвижные и спортивные игры).

### **Условия реализации программы**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Материально-техническое обеспечение отделения футбол**

№	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Количество
1	Ворота для мини-футбола и гандбола	2 шт
2	Мяч набивной (медицинбол)	5 шт.
3	Насос для накачивания мячей	1 шт.
4	Сетка (корзина) для переноса мячей	1 шт.
5	Стойки для обводки / конусы	20 шт.
6	Тренажер «лестница»	2 шт.
7	Манишка футбольная (двух цветов)	15 шт.
8	Мяч футбольный №5	15 шт.
9	Мяч для мини-футбола №4	2 шт.

### **Инструкции**

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях футболом, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности от 04.04.2023г.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

К занятиям футболом допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятиям по футболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий.

При проведении занятий по футболу должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности футбольного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий обучающиеся соблюдают установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## Список литературы

1. Борисов О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст] : учеб.- метод. Пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007.- 132 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 476 с.
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексанов, А.В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.- 352 с: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки/ В.Б. Иссурин–М.: Спорт, 2016. – 464 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007-112с.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
8. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст]/Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006-587 с.
9. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.- 2-е изд., доп.- М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
10. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва 2009 г.
11. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА»Квартал», 2012 -256 стр.
12. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с, 8 л.
13. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] :/ Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил.(Серия «Спорт без границ»).
14. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. Сред, и высш. учебных заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608.
15. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губы, А.В. Лексанова.- М.: Советский спорт , 2013. 536 с.
16. Фарфель В.С. Упражнение движениями в спорте [ Текст] / В.С. Фарфель. – 2-е изд, стереотип.- М.: Советский спорт, 2011.- 202 с.: ил. – (Серия « Атланты спортивной науки»).
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 200.- 480 с.

**Адреса реализации программы:**

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Тракторная, 1А

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Советская, 56

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Металлистов

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности по футболу**

Тренер-преподаватель **Фамилия Имя Отчество**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: \_\_\_\_ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания