

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каладжукская СОШ»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Утверждаю
Директор
МКОУ «Каладжукская СОШ»

Сулейманов Р.Т.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: от 11 до 16 лет

Автор-составитель:
Гюлнезеров А.Э.

с. Каладжук

Пояснительная записка

Футбол (от английского «foot» - нога и «ball» - «мяч») – это игра двух команд на специальном поле, цель которой – забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Секрет популярности футбола сравнительно прост – это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закалывания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость. Игра в футбол позволяет достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности. В программе отражены задачи для спортивно-оздоровительной группы, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки, воспитательная работа и медико-биологический контроль.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее – «образовательная программа») разработана в соответствии с:

- Законом РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методическими рекомендациями кафедры дополнительного образования и сопровождения детства с учетом условий и особенностей работы

Физкультурно-спортивная направленность – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности развитие интеллекта спортсмена, воспитание его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Общей целью данной программы является физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол, обучение технико-тактическим навыкам игры, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений

| Уровень | Специфика целеполагания | Прогнозируемая результативность |
|---------|--|---|
| Базовый | <ul style="list-style-type: none"> - формирование культуры движений, обогащение физическими упражнениями общей и специальной футбольной направленности - воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и футболу в частности - освоение знаний о ценностях физической культуры и футбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности | <ul style="list-style-type: none"> - освоение образовательной программы - участие в районных и областных мероприятиях - наличие обучающихся победителей и призеров соревнований - включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% обучающихся |

Отличительные особенности программы. Основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса, занимающихся к данному виду спорта.

Возраст обучающихся. Данная образовательная программа предусмотрена для обучения детей в возрасте от 11 до 12 лет, прошедшие подготовку стартового уровня. Программа разработана и обоснована целесообразностью как одновозрастного, так и разновозрастного состава групп.

| Уровень | Количество часов в год | Количество часов в неделю | Срок обучения | Возрастной состав | Минимальная наполняемость групп (количество человек) |
|---------|------------------------|---------------------------|---------------|-------------------|--|
| Базовый | 216 | 6 | 1 год | 11-16 лет | 15 человек |

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- комплексе восстановительных мероприятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Ожидаемые результаты. В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (сентябрь и май)

- контрольные и товарищеские игры;
- контрольные нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и центра в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

I УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Разделы подготовки | Уровень обучения |
|-------|---|----------------------------|
| | | Базовый (6 часов в неделю) |
| 1 | Теория | |
| 2 | Тактическая подготовка | 12 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 12 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 24 |
| 5 | Техническая подготовка | 48 |
| 6 | Учебные и тренировочные игры, контрольные игры и соревнования | 96 |
| 7 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 12 |
| | Итого | 216 |

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. История центра, достижения и традиции. Правила поведения в центре, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося центра.

Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в центр, на учебно-тренировочных занятиях.

Правила дорожного движения. Правила поведения на тротуаре. Сигналы светофора и регулировщика. Правила перехода проезжей части по регулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части по нерегулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части при выходе из общественного транспорта. Правила при движении на велосипеде. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Поле (спортивный зал) для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Подготовка места для соревнований, информация.

Основы техники и тактики игры в футбол. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Индивидуализация техники. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Основы тактических взаимодействий. Командные взаимодействия в нападении и защите. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе, городе и области.

Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Участие российских футболистов в международных турнирах. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом.

Тактическая подготовка

Простейшие тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Простейшие групповые и командные действия

в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот. Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар). Игры в футбол в ограниченном составе 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8, 9x9 на ограниченных площадках.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различные направления. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения. Упражнения для ног: различные маховые движения, вращение, сгибание и разгибание, отведение и приведение. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Упражнения с инвентарем. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом и без мяча, бегом, прыжками, с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с использованием инвентаря и без него, с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Беговые и прыжковые упражнения, метание на дальность и в цель.

Спортивные игры. Игры различных видов спорта по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Развитие быстроты. Быстрота - способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший отрезок времени. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки из различных исходных положений (стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте), эстафеты с элементами старта, подвижные игры, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) без мяча и с мячом, подвижные игры. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.п.), челночный бег в различных вариациях, бег с повторением движений партнера без мяча и с мячом.

Развитие ловкости. Ловкость - это комплексное качество, характеризующееся способностью быстро осваивать двигательные действия, а так же способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения для развития ловкости: упражнения с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, перекаты влево, вправо и т.п.), прыжковые упражнения на месте и в движении в различных вариациях (без инвентаря и с инвентарем, с выполнением дополнительных движений, например, имитация удара ногой), бег с препятствиями (обегание стоек, фишек, конусов, партнеров), эстафеты, упражнения с мячами и без мячей, подвижные игры.

Развитие гибкости. Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат), упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, гимнастической скамейка).

Развитие общей выносливости. Общая выносливость - это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Упражнения для развития общей выносливости: бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, длительный бег, бег с рывками по звуковому сигналу, с изменением интенсивности, с изменением направления движения.

Развития специальной выносливости. Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы специфического характера и преодолению утомления в условиях соревновательной деятельности. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений без мяча и с мячом, переменный бег (несколько повторений в серии), многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками), выполнение технико-тактических упражнений на фоне усталости, игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшением по численности составом.

Развития силы. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением (например, приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением), без отягощения (например,

выпрыгивание из полного приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения с сопротивлением (например, лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера), упражнения с инвентарем (например, вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность).

Техническая подготовка

Техника передвижения. Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямлением ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Ведение мяча. Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

Остановка мяча. Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Удары по мячу головой. Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

Отбор мяча. Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо).

Обманные движения (финты). Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом (игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

Вбрасывание мяча. Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

Соревнования

Участия в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий центра.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

| № п/п | Контрольные упражнения (виды тестов) | Возраст (лет) | | |
|-------|--|---------------|-----------|-----------|
| | | 6-10 | 11-13 | 14-16 |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 6,3-6,4 | 5,9-5,8 | 5,7-5,6 |
| 2 | Бег 800 м (мин., сек.) | 4,20-4,10 | 4,00-3,50 | 3,40-3,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 130-140 | 150-160 | 160-170 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10-15 | 16-21 | 22-27 |

Воспитательная работа (отражается в плане воспитательной работы)

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса. Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы. Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступить должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы. Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в центре носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры. В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где четко должны понимать важность занятий в центре, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

II МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально- групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, беседа, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовительная часть

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

2. Основная часть

Задача: Формирования двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программы физических упражнений; воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3. Заключительная часть

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Дидактические материалы.

На занятиях используются наглядные пособия, раздаточные материалы, задания, упражнения.

- Типовая программа
- Спортивный зал
- Футбольное поле с естественным, искусственным покрытием
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»)
- Футбольные мячи

- Набивные мячи
- Скакалки
- Компрессор для накачивания мячей
- Стойки, разметочные фишки и конусы
- Гимнастические маты
- Видеоматериалы о футболе
- Планшет магнитный
- Секундомер
- Свисток
- Сетка для мячей
- Раздаточный материал для родителей

III СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ. ред. Никитушкина В.Г. - М.: Квант-С, 1994.
4. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. -Х.: Основа, 1993.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. (Ред.) - Футбол. Учебник для институтов физической культуры – 1999
6. Андреев, С.Н. Футбол в школе/ С.Н. Андреев. - М.:1986.
7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.
8. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1986
9. Матвеев, Л., Новиков, А. Теория и методика физического воспитания . Учебник для институтов физкультуры/Л. Матвеев, А.Новиков - М.:ФиС, 1986

Утверждаю
Директор МКОУ
«Катаджухская СОШ»
Сулейманов Р.Т.



Расписание работы школьного спортивного клуба
на 2022-2023 учебный год.

| Направление | Возраст | Дата и время | Место проведения | Ф.И.О. руководителя |
|------------------------|----------------|--|------------------|---------------------|
| Волейбол | 5-9 классы | Понедельник, вторник, пятница С 13-14 часов | Спортзал | Гюлнезеров А.Э. |
| футбол | 8-11 классы | среда, пятница суббота 13-15 часов | Площадка | Гюлнезеров А.Э. |
| Спортивные мероприятия | 1-11 классы | По плану работы | | Гюлнезеров А.Э. |



**План работы школьного спортивного клуба
на 2022-2023 учебный год**

Цель работы ШСК:

Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

Задачи:

1. реализации образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
2. вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
3. проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований по направлениям;
4. комплектование и подготовка команд учащихся для участия в муниципальных, окружных и областных соревнованиях;
5. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
6. создание нормативно-правовой базы;
7. комплектование и подготовка учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне».

| Направление деятельности | Содержание деятельности | Срок | Ответственные за исполнение |
|--|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| Организационная деятельность | | | |
| Выбор лидеров ШСК | подбор состава ШСК; | Август-сентябрь 2022г | Зам. дир. по УВР |
| Планирование и организация деятельности ШСК | - составление и утверждение планов работы ШСК на 2019-2020 уч. год (план работы ШСК, план спортивно массовых мероприятий); - составление расписания работы ШСК (общее расписание, индивидуальное расписание педагогов и специалистов ШСК); | Август-сентябрь 2022г | Зам. дир. по УВР, руководитель ШКУ |
| Создание Совета клуба | - разъяснительная работа с ученическими коллективами школы, коллективами спортивных секций; | Август-сентябрь 2022 уч. Год. | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |
| Методическая деятельность | | | |
| Разработка, согласование программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности | - анализ имеющихся программ ДО; - выявление круга интересов учащихся ОУ; - написание программ ДО. | В течение года | Руководитель ШСК, учителя физкультуры |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом</p> | <ul style="list-style-type: none"> - участие в методических объединениях педагогов ДЮ (на уровне района); - участие в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом. | <p>В течение учебного года по плану, по индивидуальному плану</p> | <p>Руководитель ШСК, учителя физкультуры</p> |
| <p>Участие в конкурсах разного уровня - районных, региональных, федеральных</p> | <ul style="list-style-type: none"> - поиск интересных вариантов конкурсной деятельности; - подготовка к соревнованиям, состязаниям; - непосредственное участие в соревнованиях; - подведение итогов. | <p>В теч. уч. года по плану и годовому плану ОО</p> | <p>Зам. дир. по ВР, Руководитель ШСК.</p> |
| <p>Организация и проведение смотров спортивных коллективов школы</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выбор темы смотра; подготовка и оформление эмблем и девизов спортивных коллективов - классов; - проведение выставки эмблем; - анализ проведения. | <p>Апрель – май 2023г.</p> | <p>Руководитель ШСК, Учителя физкультуры</p> |
| <p>Связь с социальными партнерами</p> | <p>Участие в спортивных соревнованиях поселка</p> | <p>В течение учебного года</p> | <p>Зам. дир. по УВР, Руководитель ШСК.</p> |
| <p>Связь со школами района</p> | <ul style="list-style-type: none"> - обмен информацией с другими ОО, работающими в рамках физкультурно-спортивной направленности; - проведение совместных мероприятий. | <p>В течение учебного года</p> | <p>Руководитель ШСК, учителя физкультуры</p> |
| <p>Осуществление контроля над работой ШСК</p> | <p>Проверка документации</p> | <p>В течение учебного года</p> | <p>Зам. дир. по УВР</p> |
| <p>Контроль ведения отчетной документации специалистами, работающими в ШСК</p> | <ul style="list-style-type: none"> - проверка планов специалистов; - проверка ведения журналов педагогами ДЮ. | <p>В течение учебного года по плану контроля</p> | <p>Руководитель ШСК.</p> |
| <p>Проведение спортивных праздников, спортивных акций, смотров.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка спортивно-массовых мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки); - обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях; - проведения мероприятия; - анализ мероприятия. | <p>В течение учебного года (Приложение 1)</p> | <p>Руководитель ШСК, Учителя физкультуры</p> |
| <p>Формирование списков учащихся</p> | <ul style="list-style-type: none"> - формирование списков | <p>сентябрь</p> | <p>руководитель ШСК, мел.</p> |

| | | | |
|---|--|----------------|---------------------------------------|
| допущенные к сдаче норм ГТО | - издание приказа по сдаче норм ГТО | | работник |
| Обновление информационного стенда по ВФСК ГТО | - информирование всех участников образовательного процесса о мероприятиях по ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) | ноябрь | руководитель ШСК. |
| Обновление на сайте школы специального раздела, содержащий информацию ВФСК ГТО | - нормативные документы - положение о ВФСК ГТО - материалы, отражающие ход сдачи нормативов, рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы. | сентябрь | зам. дир по УВР, отв. за сайт |
| Подготовить рабочую документацию по фиксированию результатов сдачи нормативов ГТО | - протоколы физической подготовленности, - учебные нормативы по усвоению навыков, умений развития двигательных качеств, - результаты (мониторинг) | В течение года | зам. дир по УВР, руководитель ШСК. |

**Мероприятия на 2022-2023 учебный год
по направлению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Детство к труду и обороне»**

| № | Нормативы | Слушени | Дата сдачи |
|----|--|---------|------------------|
| 1 | Челночный бег 3х10 м | 1-5 | сентябрь, апрель |
| 2 | Бег на 30, 60, 100 м | 2-5 | сентябрь, май |
| 3 | Бег на 1, 2, 3 км | 1-5 | сентябрь, май |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1-5 | сентябрь, апрель |
| 5 | Осенний фестиваль ГТО | 1-5 | сентябрь- ноябрь |
| 6 | Метание спортивного снаряда на дальность | 3-5 | сентябрь, май |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 1-5 | сентябрь, апрель |
| 8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1-5 | сентябрь, апрель |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | сентябрь, апрель |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1-5 | сентябрь, апрель |
| 11 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-5 | сентябрь, апрель |
| 12 | Метание теннисного мяча в цель | 1-2 | сентябрь, май |
| 13 | Зимний фестиваль ГТО | | январь- февраль |
| 14 | Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км | 1-5 | январь, февраль |
| 15 | Стрельба из пневматической винтовки | 3-5 | декабрь, май |



**План
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
на 2022 – 2023 учебный год**

| Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|---|----------------------------------|--|
| Соревнования учащихся общеобразовательных учреждений Юрьянского муниципального района | В течение года (по плану) | Учителя физкультуры |
| Беседы, посвященные ЭОЖ | В течение года (по плану) | Педагог-организатор. |
| Организация работы спортивных секций | В течение года, по расписанию | Учителя физкультуры |
| Проведение осеннего кросса, 1-11 классы | сентябрь | Учителя физкультуры, кл.рук. |
| Декада физкультуры и спорта | (по плану) | Учителя физкультуры, кл.рук., мел.раб. |
| Общешкольные соревнования по пионерболу 1-2; 3-4-5 классов. | октябрь | Учителя физкультуры, кл.рук. |
| Общешкольные соревнования по футболу 1-4; 5-8 классов. | октябрь | Учителя физкультуры, кл.рук. |
| Семейные старты «Мы веселые ребята» 1-4 класс | октябрь | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Соревнования по волейболу для учащихся 9-11 классов | ноябрь | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Соревнования «От игры к спорту» 1-4 классы | декабрь | Учителя физкультуры, кл.рук |


 Утверждаю
 Директор МБОУ
 «Катаджухская СОШ»
 Сулейманов Р.Т.

| | | |
|--|------------------|---|
| Соревнования по баскетболу для учащихся 5-11 классов | ноябрь - декабрь | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Общешкольные соревнования по плаванию 1-2, 3-5 классы | ноябрь | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Общешкольные соревнования по Волейболу 8-11 классов | февраль | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Соревнования по стритболу для учащихся 5-11 классов | март | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Пляжный крокет для учащихся 1-11 классов | январь - февраль | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Губернаторские состязания для учащихся 1-11 классов | В течение года | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Веселье стартов «Букварь-спорт» 1-4 классы | май | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Весенний кросс «В здоровом теле здоровый дух» 1-11 классов. | май | Учителя физкультуры, кл.рук |
| Организация социально-значимой деятельности в летний период | июнь-август | Зам. Дирек. УТВР, учителя физкультуры, кл.рук |
| Организация спортивно-массовой работы в лагере дневного пребывания детей | июнь | Зам. Дирек. УТВР, начальник лагеря, учителя физкультуры, кл.рук |



«Утверждаю»
Директор школы:
Судейманов Р.Т.

2022 год

**План физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
МКОУ «Каладжухская»
на 2022-2023 учебный год**

| №п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Место проведения | участники | Ответственный за проведения |
|--------------------------------------|---|-------------------------|---------------------|-----------|--|
| сентябрь | | | | | |
| 1 | Осенний кросс, сдача ГТО | | Спортивная площадка | 1-4 класс | Учитель начальных классов |
| 2 | Осенний кросс, сдача ГТО | | Спортивная площадка | 5-9 класс | Учитель физической культуры |
| октябрь | | | | | |
| 3 | Первенство школы по мини-футболу | | Спортивная площадка | 5-9 класс | Учитель физической культуры |
| 4 | День здоровья | | Спортивная площадка | 1-4 класс | Учитель начальных классов |
| ноябрь | | | | | |
| 5 | Соревнования по пионерболу | | Спортивный зал | 5-6 класс | Учитель физической культуры |
| декабрь | | | | | |
| 6 | Соревнования по пионерболу | | Спортивный зал | 1-4 класс | Учитель начальных классов |
| 7 | Соревнования по волейболу | | Спортивный зал | 7-9 класс | Учитель физической культуры |
| январь | | | | | |
| 8 | Эстафеты «Зимние забавы» | | Спортивная площадка | 1-4 класс | Учитель начальных классов |
| февраль | | | | | |
| 9 | Спортивный праздник посвященный Дню Защитника Отечества | | Спортивный зал | 5-9 класс | Учитель физической культуры |
| 10 | Военизированные эстафеты | | Спортивный зал | 1-4 класс | Учитель начальных классов |
| март | | | | | |
| 11 | Соревнования по баскетболу | | Спортивный зал | 5-9 класс | Учитель физической культуры |
| 12 | «А ну-ка девочки!» | | Спортивный зал | 1-4 класс | Учитель начальных классов |
| апрель | | | | | |
| 13 | Соревнования по мини-футболу | | Спортивный зал | 1-4 класс | Учитель начальных классов |
| май | | | | | |
| 14 | Весенний кросс, сдача ГТО | | Спортивная площадка | 5-9 класс | Учитель физической культуры |
| 15 | День здоровья | | Спортивная площадка | 1-9 класс | Учитель начальных классов Учитель физической культуры |
| В течении всего учебного года | | | | | |
| 16 | Участие в районной спартакиаде | В течение учебного года | | | |
| 17 | Проведение спортивных секций | В течение учебного года | | 1-9 класс | Администрация, Учитель физической культуры |