Приложение 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по футболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория Кузнецов Е.Г.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию учащихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знаний истории развития спорта, спортивного движения.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Теоретические основы физической культуры и спорта – предметная область учебного плана, которая раскрывает взаимосвязи всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования учащихся. Цель предметной области – дать возможность учащемуся целостно осмыслить суть деятельности в сфере физической культуры и спорта, расширить кругозор, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;

- знаний истории развития спорта, спортивного движения

Содержание программного материала по разделам предметной области.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ.

Теоретические основы физической культуры испорта:

Базовый -1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду,защите Родины.

Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировомспорте.

Возникновение игры в футбол. Футбол - Олимпийский видспорта.

Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевойрежим.

Общее понятие о строении человеческого организма.

Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость,решительность.

Основы техники изучаемых приемовигры.

Понятие о физическойподготовке.

Техникабезопасностиназанятияхфутболом,нормыповедениянаулицеив школе.

Основные правила игры в футбол.

Оборудование и инвентарь.

Базовый - 2 год обучения. Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

Массовый народный характер спорта в нашейстране.

Футбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международнойарене.

Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивнойодежде.

Систематическое занятие спортом(футболом).

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия,взаимопомощь.

Техника основа спортивного мастерства футболиста.

Характеристика изучаемыхприемов.

Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организмаспортсмена.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятийфутболом.

Базовый - 3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

Массовый, народный характер спорта в нашейстране.

Футбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международнойарене.

Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивнойодежде.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия,взаимопомощь.

Техника-основа спортивного мастерства футболиста.Характеристика изучаемых приемов.

Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организмаспортсмена.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятийфутболом.

Базовый - 4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

Развитие детского, юношеского футбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и егофункциях.

Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,

функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечноймассы.

Понятие о массаже.

Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивныхдостижений.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерствафутболистов.

Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактическихдвижений.

Понятие о специальной физическойподготовленности.

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителякоманды.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговымиорганизациями

Базовый - 5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

Техникабезопасности.

Развитие детского, юношескогоспорта.

Школьные спартакиады, чемпионатыРоссии.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее

состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностяхспортсмена.

Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях футболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. повреждения костей (ушибы, трещины,переломы).

Основы спортивногомассажа.

Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование вигре.

Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактическихдействий.

Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований,инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговымиорганизациями.

Базовый - 6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

Участие Российских футболистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития футбола вРоссии.

Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно- сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровыхприемов.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловойудары.

Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировкапострадавшего.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание,потряхивание/.

Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы приобучении.

Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактическихдействий.

Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение

соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончаниисоревнований.

УГЛУБЛЕННЫЙУРОВЕНЬ:

Теоретические основы физической культуры испорта:

Углубленный - 1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

Задачи и перспективы дальнейшего развития игры футбол в России. Краткая характеристика состояния и задачи развитияфутбола.

Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическимиупражнениями.

Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях футболом. Совместная работа тренера, врача испортсмена.

Организация занятий. Структура урока по футболу. Понятие о построении урока, его содержании. Характеристика и назначение каждой частиурока.

Физические качества, необходимые футболисту; методы и средствавоспитания.

Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическаяи теоретическаяподготовки.

Назначение технических средств на занятияхфутболом.

Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ изучаемых тактическихдействий.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая,смешанная.

Организация соревнований вДЮСШ.

Углубленный - 2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по футболу. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достиженийфутболиста.

Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качествспортсменов.

Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировкиспортсмена.

Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение исодержание.

Приемы техники, применяемые ведущими футболистами России и зарубежными футболистами. Новое в технике футбола /на основе анализа крупнейших соревнований сезона/.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

На базовом уровне сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

На углубленном уровне сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	**272**	*27*	*235*	-	*8*	*2*	10%=**26**	10%=**26**	10%=26	10%=**30**	10%=**30**	10%=**42**	10%=**42**	10%=**50**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**3**	**3**	**2**	**3**	**1**	**5**	**3**	**2**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1			1		1		1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1		1	1			**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1						1				**2**
знания, умения и навыки гигиены		1					1	1	1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1		1		1		**5**
знание основ здорового питания		1	1								**2**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1		1	1	1		1				**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**3**	**3**	**2**	**3**	**1**	**5**	**3**	**2**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1			1		1		1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1		1	1			**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1						1				**2**
знания, умения и навыки гигиены		1					1	1	1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1		1		1		**5**
знание основ здорового питания		1	1								**2**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1		1	1	1		1				**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**3**	**3**	**2**	**3**	**1**	**5**	**3**	**2**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1			1		1		1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1		1	1			**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1						1				**2**
знания, умения и навыки гигиены		1					1	1	1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1		1		1		**5**
знание основ здорового питания		1	1								**2**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1		1	1	1		1				**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**2**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**2**	**1**	**30**
знание истории развития спорта	1		1	1	1	1		1			**6**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе			1		1		1		1		**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта		1	1	1							**3**
знания, умения и навыки гигиены	1					1	1				**3**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни				1	1	1	1			1	**5**
знание основ здорового питания							1	1	1		**3**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	1		1	1	1		1			**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**2**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**2**	**1**	**30**
знание истории развития спорта	1		1	1	1	1		1			**6**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе			1		1		1		1		**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта		1	1	1							**3**
знания, умения и навыки гигиены	1					1	1				**3**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни				1	1	1	1			1	**5**
знание основ здорового питания							1	1	1		**3**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	1		1	1	1		1			**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**6**	**4**	**2**	**0**	**42**
знание истории развития спорта	1	1	1	1	1	1	1				**7**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе				1	1	1	1				**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта		1	1	1	1	1	1	1			**7**
знания, умения и навыки гигиены						1	1	1	1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1	1	1	1		1	1	1	1		**8**
знание основ здорового питания	1	1	1		1						**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1			**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**7**	**6**	**7**	**6**	**7**	**4**	**2**	**2**	**0**	**1**	**42**
знание истории развития спорта	1	1	1	1	1						**5**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1	1	1					**6**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1					**6**
знания, умения и навыки гигиены	1	1	1		1						**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1	1	1	1	1						**5**
знание основ здорового питания	1	1	1	1	1	1	1	1			**8**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1		1	1	1	1	1	1		1	**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**5**	**6**	**6**	**6**	**5**	**5**	**5**	**6**	**6**	**0**	**50**
знание истории развития спорта	1	1		1		1	1	1	1		**7**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1		1		1	1	1		**7**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1	1	1		1		1	1		**7**
знания, умения и навыки гигиены	1	1	1	1	1		1	1	1		**8**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1	1	1	1	1	1		1			**7**
знание основ здорового питания		1	1	1	1	1	1		1		**7**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1	1	1	1	1	1	1		**7**

Приложение 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по футболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория Кузнецов Е.Г.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – укрепление и поддержание здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей учащихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание предметного материала.

Общая физическаяподготовка

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Видыразмыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движениястроя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе,наширинеплеч,однавпередидругойи т.п.);сгибаниеиразгибаниеногвсмешанных висах и упорах;прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения

на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех футбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастическойскамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков идевочек).

Общая и специальная физическаяподготовка:

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой

шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимательным сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение нарукахвупорележа,ногизаголеностопныесуставыудерживаетпартнер.Изупора лежа«подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, футбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок(игра в«городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и футбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча с прыжка с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика наточность попадания в мишени на полу и на стене, в воротах.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и футбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбивание мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли,

передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеровв парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая,специальная).

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая физическая подготовка»

На базовом уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»

На углубленном уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.2.	Общая физическая подготовка	**555**	*55*	-	*490*	*6*	*4*	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**	**8**	**5**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1		1	1	1	**9**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1		1		**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**	**8**	**5**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1		1	1	1	**9**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1		1		**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**	**8**	**5**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1		1	1	1	**9**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1		1		**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**12**	**14**	**14**	**13**	**11**	**12**	**10**	**10**	**4**	**2**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	1	2	2	2			**15**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	2	2			2	2		**14**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2				**14**
формирование двигательных умений и навыков	2	2	2	1	2	2	2	2			**15**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	2	2							**8**
формирование социально значимых качеств личности	2	2	2	2	2	2					**12**

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)						2	2	2	2	2	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности		2	2	2	2	2	2	2			**14**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**12**	**14**	**14**	**13**	**11**	**12**	**10**	**10**	**4**	**2**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	1	2	2	2			**15**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	2	2			2	2		**14**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2				**14**
формирование двигательных умений и навыков	2	2	2	1	2	2	2	2			**15**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	2	2							**8**
формирование социально значимых качеств личности	2	2	2	2	2	2					**12**

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)						2	2	2	2	2	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности		2	2	2	2	2	2	2			**14**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**10**	**12**	**10**	**10**	**126**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**18**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки				2	2	2	2	2	2	2	**14**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
формирование двигательных умений и навыков	2	2	2	2	2	2				2	**14**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	2					2	2	4	**14**
формирование социально значимых качеств личности	2	2	2	2	2	2	2				**14**

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2	2	2	2	2	2		2	2		**16**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	2	2	2	2	2	2	2	2			**16**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**6**	**6**	**9**	**9**	**6**	**9**	**6**	**6**	**3**	**3**	**63**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	3	3	3	3							**12**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки			3	3	3	3	3	3			**18**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта						3	3	3	3	3	**15**

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	3	3	3	3	3	3					**18**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**6**	**6**	**6**	**6**	**9**	**12**	**9**	**9**	**6**	**6**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	3	3	3	3	3	3					**18**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	3	3	3	3	3	3	3	3			**24**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта						3	3	3	3	3	**15**

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта					З	З	З	З	З	З	**18**

Приложение 3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Вид спорта - футбол»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по футболу
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа г. Слюдянки»,
первая квалификационная категория
Кузнецов Е.Г.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – развитие технико-тактических качеств, создание «фундамента» умений и формирование на его основе техники и тактики в виде спорта «футбол»; повышение уровня функциональных возможностей учащихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- обучение основам техники вида спорта футбол;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение учащимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;
- освоение правил вида спорта футбол;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Содержание программного материала:

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Овладение основами техники и тактики футбола:

Технико-тактическая подготовка базовый уровень 1-3 года обучения.

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

2. Удары по мячу головой.

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

Удары на точность в определенную цель.

3. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

4. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения ирывки.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

6. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

1.Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2.Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применениенеобходимогоспособа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3.Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

1.Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

2.Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при

розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

3.Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартныхположениях.

Технико-тактическая подготовка базовый уровень 4-6 года обучения.

Техническая подготовка

1.Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

2. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями

подъема,внутренней стопы понеподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные ударыпонеподвижномуи катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой илевойногой.Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков накороткое,среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активнымсопротивлением.

3. Удары по мячу головой.

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

4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мячтелом.

6. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногойс убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Обманные движения«остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнениеобманныхдвиженийвединоборствеспассивнымиактивным

сопротивлением.

7. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

8. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений сместа и с разбега.

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

9. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность идальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность идальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям

«стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

4. Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Технико-тактическая подготовка, углубленный уровень 1-2 года обучения

Техническаяподготовка

1. Техникапередвижения.

Совершенствование различных приемов техникипередвиженияв сочетании с техникой владения мячом.

2. Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

4. Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

6. Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование«коронных»финтов.

7. Отбормяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

8. Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

9. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении.

Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

2. Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазеатаки.

3. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

2. Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке числено превосходящего соперника.

3. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

4. Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Упражнения для развития скоростной выносливости.
3. Специальные упражнения для воспитания «скоростной техники».
4. Многократные повторения приемов техники нападения и защиты в постоянном единоборстве междуними.
5. Многократное повторение технических действий нападения и защиты в постоянном ихпротивоборстве.
6. Учебные игры.
7. Контрольныеигры.

Планируемые результаты

освоения обязательной предметной области

На базовом уровне:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области

На углубленном уровне:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- -освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.4.	Вид спорта(футбол)	**834**	84	-	740	8	2	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	30%=126	30%=153

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (футбол)	**12**	**18**	**15**	**18**	**15**	**18**	**18**	**15**	**12**	**12**	**153**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3				**21**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3			**24**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений		3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок		3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	3	3									**6**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	3	3	3	3							**12**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях				3	3	3	3	3	3	3	**21**
знание основ судейства по избранному виду спорта						3	3	3	3	3	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (футбол)	**12**	**18**	**15**	**18**	**15**	**18**	**18**	**15**	**12**	**12**	**153**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3				**21**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3			**24**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений		3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок		3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	3	3									**6**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	3	3	3	3							**12**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях				3	3	3	3	3	3	3	**21**
знание основ судейства по избранному виду спорта						3	3	3	3	3	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (футбол)	**12**	**18**	**15**	**18**	**15**	**18**	**18**	**15**	**12**	**12**	**153**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3				**21**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3			**24**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений		3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок		3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	3	3									**6**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	3	3	3	3							**12**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях				3	3	3	3	3	3	3	**21**
знание основ судейства по избранному виду спорта						3	3	3	3	3	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (футбол)	**12**	**6**	**8**	**10**	**10**	**10**	**12**	**14**	**12**	**8**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**18**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2			2	2		2	2		2	**12**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2				**14**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2		2	2		2	2	2	2		**14**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2				2	2	2	2	2		**12**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях								2	2	2	**6**
знание основ судейства по избранному виду спорта								2	2	2	**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (футбол)	**12**	**6**	**8**	**10**	**10**	**10**	**12**	**14**	**12**	**8**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**18**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2			2	2		2	2		2	**12**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2				**14**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2		2	2		2	2	2	2		**14**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2				2	2	2	2	2		**12**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях								2	2	2	**6**
знание основ судейства по избранному виду спорта								2	2	2	**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (футбол)	**12**	**12**	**14**	**14**	**12**	**14**	**10**	**12**	**14**	**12**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2		2	2	2	**18**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**18**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта			2	2	2	2					**8**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2	2	2						2	2	**10**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2	2	2		2	2	2	2	2	**18**
знание основ судейства по избранному виду спорта				2	2	2	2	2	2	2	**14**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (футбол)	**10**	**10**	**10**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**12**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок				2	2	2	2	2	2	2	**14**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**18**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом				2	2	2	2	2	2	2	**14**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2	2	2	2						**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта						2	2	2	2	2	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (футбол)	**12**	**18**	**15**	**18**	**15**	**18**	**18**	**15**	**12**	**12**	**153**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3				**21**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3			**24**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений		3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок		3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	3	3									**6**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	3	3	3	3							**12**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях				3	3	3	3	3	3	3	**21**
знание основ судейства по избранному виду спорта						3	3	3	3	3	**15**

Приложение 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по футболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория Кузнецов Е.Г.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области: профессиональная ориентация учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самооупределения и творческого труда учащихся.

Задачи предметной области:

- создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) учащихся и эмоционально комфортных для них условиях;
- способствовать подготовке учащихся к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагоги, в области физической культуры и спорта;
- продолжать сотрудничество при реализации дополнительной образовательной программы с социальными партнерами, организовывать совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Основы профессионального самоопределения:

Профессиональное самоопределение как процесс.

Профессиональное образование, выполняющее функции профессиональное подготовки, отождествляемое с понятием «специальное образование», предполагает 2 пути его получения – самообразование или обучение в образовательных учреждениях профессионального образования

Методикаформирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

<u>Углубленный уровень – 1 год обучения.</u>

На пропедевтическомэтапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-

игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

Углубленный уровень – 2 год обучения.

Основной целью стабилизационного этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем

знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На констатирующем этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с Планом воспитательной и профориентационной работы.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.5.	Основы профессионального самоопределения	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**3**	**3**	**3**	**3**	**6**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**63**
формирование социально значимых качеств личности											**0**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	3	3	3	3	3	3					**18**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии							3	3	3	3	**12**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся						3	3	3	3	3	**15**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности					3	3	3	3	3	3	**18**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**6**	**6**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**6**	**6**	**6**	**75**
формирование социально значимых качеств личности	3	3	3	3	3						**15**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)					3	3	3	3	3	3	**18**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии			3	3	3	3	3				**15**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	3	3	3	3							**12**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности						3	3	3	3	3	**15**

Приложение 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по футболу
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа г. Слюдянки»,
первая квалификационная категория
Кузнецов Е.Г.

Слюдянка
2020г.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и–находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта–шахмат средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта учащихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол; выполнение физических упражнений из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу.

Содержание программного материала:

Для достижения мастерства в футболе важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по футболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

<u>Игры для совершенствования тактических действий:</u>

«НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ». Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой

из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащихся под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот – стоящему рядом и т. д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, футболист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4–5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через ограничительную линию. Тот, кому это удается, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ». Игроки ведут борьбу за мяч 2х2, 3х3, 4х4 или 5х5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убегала в отрыв.

«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Участники стоят по кругу. В середине - двое. Один из них ловец, другой – перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку – ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получать передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил" сделать меньше передач ловцу. Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик – представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватитьмяч.

«СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ». Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая –справа. На противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150–170 см от пола. У право-, левофланговых – мяч. Эти Игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки руководитель подает один из обусловленных зрительных сигналов

(например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону –в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй –два и т. д. За ошибки начисляются штрафные очки; при броске не в тот круг – 2 очка, за его пределы – 1, за потерю при ловле – 1, при ведении – Г, Побеждает команда с меньшей суммойочков.

«МЯЧ ЛОВЦАМ». Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6–8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника (за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей(блокируя бегающих за спинами игроков. Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляются центра, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобы бросить своим партнерам, также стоящим за спинами соперников. Игра продолжается10–15минут,после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

«ПО КОРИДОРУ». В игре участвуют две команды. В середине спортивной площадки прочерчивается коридор шириной 2–2,5 и длиной 10–14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят вперемежку (через одного – на 6-метровой линии лицом к центру площадки (его команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора. По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор«змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, футболист выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в ворота, за что он получит очко. Если бросок неточен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в единоборстве, идут в

конец коридора, а пара, стоящая близко к воротам, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2–3 игрока другой – водящие – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят наполовину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА». Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков другой команды. Спортсмены первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды, причем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается3–4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу тренера он бросает мяч

вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«КОСОЙ УДАР». На стене обозначают мишень (1х1 м) на высоте 2,5–3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1 м. Это – «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5х6 м. Проводить игру можно на баскетбольной площадках, выполнив на них соответствующую разметку. Играют две команды по 5–7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же – косым ударом - посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, соперники получат право на бросок по мишени. Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко. Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игре вратаря.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие –«овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше«овец», за что получают выигрышные очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбирают новых«волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков. Вариант.«Овцы»должны пройти через ров сведением мяча. Если«волки»выбили мяч,«овца» считается осаленной.

«ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ». Играющие, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого устанавливают укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У игроков, стоящих по кругу, мяч. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь, выбрать удобный момент и попасть им в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается прикрывать его, отбивая мяч руками и

ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местами с защитником. Игра продолжается 5–7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление. Согласно правилам, нельзя заходить за черту круга, а защитнику – удерживать укрепление руками. Если укрепление упадет по вине защитника, на место последнего пойдет игрок, у которого в этот момент окажется мяч. Варианты: 1. Игру можно проводить и в двух кругах, в виде соревнования двух команд. В каждом круге – свое укрепление. Защитником становится игрок противоположной команды. По истечении обусловленного времени отмечают команду-победительницу, сбившую укрепление большее количество раз. Если укрепление упадет по вине защитника, последнего не сменяют. 2. Расположение игроков – то же, но подсчет очков ведется иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. За каждое попадание команде начисляется очко. Помощники руководителя вслух отмечают количество попаданий.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т. е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«ОТРУБИ ХВОСТ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках футбольный мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Футболисты передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку»,т. е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову. Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а замыкающий выбывает и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют«выбить» больше соперников.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу футбольный мяч.

Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающихпо площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3х5 м) двое игроков передают друг другу футбольный мяч. Третий старается перехватить его. Играющие, могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре – руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному футбольному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3–5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника футбольный мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с футбольным мячом в руках вкруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекатывают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«ПРОРВИСЬ В ЗОНУ». Одна команда - защитники (6–8 человек) выстраивается вдоль линии площади вратаря, где лежит несколько мячей.

Другая команда - нападающие, находится на игровой площадке. Ее задача – прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, после чего должен возвратиться на свое место. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает набравшая большее количество мячей за меньшее время.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны им угрожает капитан соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков. Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

«ХОККЕЙ РУКАМИ». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8–10 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель – с помощью передачи или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне. Встреча продолжается 6–8 мин, после чего игроки меняются местами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

«РЕГБИ». Игроки делятся на две команды и играют футбольным или набивным мячом. Игра проводится на спортивной площадке. Участники должны внести мяч во вратарскую площадь и положить (не бросать) за линию ворот. Побеждает команда, положившая большее количество мячей.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры, упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель ит.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разно сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	**371**	*37*	-	*326*	*8*	-	15%=38	15%=38	15%=38	15%=51	15%=51	15%=63	10%=42	10% =50

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ			1	1			1		1		
Различные виды спорта и подвижные игры	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр		1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ			1	1			1		1		
Различные виды спорта и подвижные игры	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр		1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ			1	1			1		1		
Различные виды спорта и подвижные игры	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр		1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**6**	**6**	**6**	**3**	**3**	**3**	**3**	**6**	**6**	**9**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	3	3	3	3	3	3				3	**21**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр		3	3					3			**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений									3	3	**6**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	3						3	3	3	3	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**6**	**6**	**6**	**3**	**3**	**3**	**3**	**6**	**6**	**9**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	3	3	3	3	3	3				3	**21**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр		3	3					3			**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений									3	3	**6**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	3						3	3	3	3	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**7**	**8**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	3	3	3	3	3		3	3		3	**24**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр			3	3	3	3				3	**15**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	3	3				3			3		**12**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы							3	3	4	2	**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**6**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**6**	**4**	**2**	**42**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2				**14**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр						2	2	2	2	2	**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	2	2	2			2			**12**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы		2						2	2		**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**6**	**8**	**8**	**6**	**6**	**1**	**6**	**2**	**2**	**5**	**50**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2		2			2	**14**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	**18**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		2	2	2	2		2			2	**12**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	2	2								**6**

Приложение 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Судейская подготовка»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по футболу
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа г. Слюдянки»,
первая квалификационная категория
Кузнецов Е.Г.

Слюдянка
2020г.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от13.02.2018 N 123, от 26.10.2018 N 914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета(экзамена).

Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях приказом по учреждению, на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и вдвижении.
- Составить конспект и провести разминку вгруппе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища покоманде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдениемтренера.
- Составить конспект урока и провести занятие сгруппой.
- Провести подготовку команды ксоревнованиям.
- Руководить командой насоревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "футбол" (утвержденные приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018) и освоить следующие навыки иумения:

- Составить положение для проведения первенствашколы.
- Вести протоколигры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно стренером.
- Судейство учебных игр в поле(самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составесекретариата.
- Судить игры в качестве судьи вполе.

Инструкторская и судейская практика:

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.
2. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
3. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.
4. Участие в судействе учебных игр, /совместно с тренером/.
5. Подготовка команды своего класса в общеобразовательнойшколе.
6. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.
7. Судейство учебных игр/самостоятельно/.
8. Умение вести протоколсоревнований.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Судейская практика»

На углубленном уровне:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах) Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Судейская подготовка	**46**	*4*	-	*40*	*2*	-	-	-	-	-	-	-	5% =21	5% =25

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Судейская подготовка	**0**	**9**	**0**	**0**	**3**	**0**	**3**	**3**	**3**	**0**	**21**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике		3									**3**
знание этики поведения спортивных судей		3			3						**6**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта		3					3	3	3		**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Судейская подготовка	**0**	**1**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**25**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике			1	1	1	1	1	1	1	1	**8**
знание этики поведения спортивных судей		1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта			1	1	1	1	1	1	1	1	**8**

Приложение 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Специальные навыки»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по футболу
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа г. Слюдянки»,
первая квалификационная категория
Кузнецов Е.Г.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование технико-тактических навыков;

- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задания;

- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

Средства: на базовом уровне – использование игровых форм. Впоследствии моделирования условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у учащихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятия соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) заданий и задач.

Содержание предметной области:

Формы, методы и приёмы работы определяются в соответствии с видом спорта и направлены на развитие умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умения развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Специальные навыки»

На базовом и углубленном уровне:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах) Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Специальные навыки	**418**	*40*	-	*370*	*8*	-	15%=38	15%=38	15%=38	15%=51	15%=51	15%=63	15%=63	15%=76

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**6**	**9**	**3**	**3**	**9**	**0**	**12**	**9**	**12**	**0**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		3			3		3	3	3		**15**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		3			3		3	3	3		**15**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	3	3	3	3	3		3	3	3		**24**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	3						3		3		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**6**	**9**	**3**	**3**	**9**	**0**	**12**	**9**	**12**	**0**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		3			3		3	3	3		**15**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		3			3		3	3	3		**15**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	3	3	3	3	3		3	3	3		**24**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	3						3		3		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**6**	**9**	**3**	**3**	**9**	**0**	**12**	**9**	**12**	**0**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		3			3		3	3	3		**15**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		3			3		3	3	3		**15**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	3	3	3	3	3		3	3	3		**24**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	3						3		3		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**3**	**6**	**3**	**6**	**6**	**3**	**9**	**3**	**12**	**0**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		3	3	3	3		3		3		**18**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	3					3	3	3	3		**15**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев				3	3		3		3		**12**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений		3							3		**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**3**	**6**	**3**	**6**	**6**	**3**	**9**	**3**	**12**	**0**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		3	3	3	3		3		3		**18**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	3					3	3	3	3		**15**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев				3	3		3		3		**12**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений		3							3		**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**6**	**9**	**3**	**3**	**9**	**0**	**12**	**9**	**12**	**0**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		3			3		3	3	3		**15**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		3			3		3	3	3		**15**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	3	3	3	3	3		3	3	3		**24**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	3						3		3		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**12**	**6**	**9**	**6**	**6**	**0**	**6**	**3**	**12**	**3**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	3		3				3	3	3	3	**18**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	3		3	3	3				3		**15**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	3	3	3	3			3		3		**18**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	3	3			3				3		**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**16**	**9**	**4**	**3**	**7**	**0**	**4**	**10**	**19**	**4**	**76**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	4	2		2			3	2	5	1	**19**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	4	2	2	1	3			2	5		**19**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	4	2	2		2			3	5	1	**19**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	4	3			2		1	3	4	2	**19**