Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«футбол»**

**спортивно-оздоровительный этап**

**для обучающихся 8-18 лет**

**срок реализации программы 3 года**



Новокузнецк, 2015

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

# 

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

01.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«футбол»**

**спортивно-оздоровительный этап**

**для обучающихся 8-18 лет**

**срок реализации программы 3 года**

**уровень освоения программы – базовый**

Авторы-составители:

Ежуров И.Р. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. – методист

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 28.08.2015 г. Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

#### Новокузнецк, 2015

**Аннотация:**программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающихся по футболу в системе дополнительного образования. Актуальность программы обусловлена решением проблемы физического и личностного развития ребенка, а также формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения физкультурно-оздоровительных технологий. В программе представлены средства физической подготовки обучающихся, изучение основ техники и тактики футбола, включены нормативы общей и специальной физической подготовки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**I год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по футболу. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 196 | - | 196 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 76 | - | 76 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 60 | - | 60 |
| 2.3. | Техническая подготовка. | 30 | - | 30 |
| 2.4. | Тактическая подготовка. | 20 | - | 20 |
| 2.5. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит | | |
| 2.6. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся** | 4 |  | 4 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит | | |
| **5.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы**  **физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по футболу. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 186 | - | 186 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 66 | - | 66 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 66 | - | 66 |
| 2.3. | Техническая подготовка. | 30 | - | 30 |
| 2.4. | Тактическая подготовка. | 14 | - | 14 |
| 2.5. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит | | |
| 2.6. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся.** | 14 |  | 14 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит | | |
| **5.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**III год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы**  **физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по футболу. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 174 | - | 174 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 25 | - | 25 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 34 | - | 34 |
| 2.3. | Техническая подготовка. | 70 | - | 70 |
| 2.4. | Тактическая подготовка. | 35 | - | 35 |
| 2.5. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит | | |
| 2.6. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся** | 26 |  | 26 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит | | |
| **5.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |