Управление образования муниципального образования
Красноармейский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской

Принята на заседании
методического совета МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
От «11» июня 2020 г.
Протокол № 3

Согласовано зам. директора по УВР
Н.Н. Черкасова

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ
ст. Полтавской
_____ 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 6 лет (440 ч.)
Возрастная категория: 8-15 лет
Программа реализуется на бюджетной основе
ID программы в АИС Навигатор: 4607

Автор-составитель:
Алексеенко Д.В.,
Артёмов С.А.,
Солодунов С.В.

тренер-преподаватель

ст. Полтавская, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка ……..……... 2

2. Учебный план …… 9

2.1 календарный учебный график …… 10

2.2 план учебного процесса …….……. 11

2.3 расписание учебных занятий …… 12

3. Методическая часть …….… 12

3.1 методика и содержание работы по предметным областям …… 12

3.2 рабочая программа по предметным областям …….…… 21

3.3 объемы учебных нагрузок ……. 30

3.4 методический материал …….. 31

3.5 методы выявления и отбора одаренных детей ……..... 34

3.6 требования по технике безопасности ……..… 34

4. Воспитательная и профориентационная подготовка ……..…. 37

5. Система контроля …….. 40

6. Перечень информационного обеспечения …….. 47

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно - образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по футболу (далее-программа) направлена на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине, подготовку юного спортсмена к занятиям по программе углубленного уровня или программе спортивной подготовки. Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам»;
- приказом Минспорта России от 19 января 2018 года N 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;
- приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанпиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ.

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность

учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Срок реализации программы рассчитан на **6** лет. Программа предусматривает очную форму обучения, а также возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий базовый уровень обучения.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

− целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны и системность, с другой);

− гуманизации (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);

− интеграции (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчинённых одной цели и связанных между собой);

− деятельностного подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности);

− возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого обучающегося).

Уровень программы: базовый.

Срок реализации Программы: 6 лет.

1.1 ***Цели и задачи образовательной программы***

Цель программы: создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса,

привитие ценностей здорового образа жизни и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы состоит в том, что футбол - популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

1.2 ***Характеристика вида спорта: футбол***

ФУТБОЛ (англ. football, от foot- нога и ball- мяч), спортивная командная игра, цель которой- забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела, кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. В эту игру может играть каждый, она проста ив то же время, интересна. Во-первых, это прекрасное зрелище. Во- вторых, футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями,

острое соперничество.

Футбол- командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этим игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Однако футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

1.3 ***Условия прохождения программы***

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее-отбор). Отбор обучающихся осуществляется с июля по август текущего учебного года. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются юноши старше 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора (сдача тестовых испытаний по контрольным упражнениям, предусмотренных программой) и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности:

1-й, 2-й, 3-й, года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам начальной подготовки;

4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам тренировочным;

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам, наименования которых в различных нормативных документах варьируются.

Таблица 1

Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 №939	Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы	6 лет	Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы
Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125	Этап начальной подготовки	До одного года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше года	

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является

минимальным для зачисления в учебные группы.

На этапе базового уровня сложности программы (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап) решаются следующие задачи:

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов.

Таблица 2

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год обучения	Базовый уровень сложности	15	20	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучения		15	20	6	Выполнение нормативов по ОФП
3-й год обучения		15	20	8	Выполнение нормативов по ОФП
4-й год обучения		12	20	8	Выполнение нормативов по ОФП
5-йгод обучения		12	20	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
6-йгод обучения		12	20	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

а) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);

б) для юных футболистов количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы 2.

Примечание: в футболе максимальный состав группы определяется на основании

правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них;

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

а) разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

б) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

1. ***4. Срок обучения***

Срок реализации программы рассчитан на **6** лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Трудоемкость образовательной программы – **44** учебные недели. На весь период обучения по данной программе запланировано всего **– 2112** учебных часов, в том числе:

Этап подготовки	1-йгод обучения	2-йгод обучения	3-йгод обучения	4-йгод обучения	5-йгод обучения	6-йгод обучения
Общее количество часов в год	264	264	352	352	440	440

Учебный план составлен в академических часах и рассчитан на 44 учебные недели. Продолжительность одного занятия в группах базового уровня сложности, на 1-3 годах обучения не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах базового уровня сложности на 4-6 годах обучения не должна превышать 3 академических часов.

Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно-поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.

<u>Формы обучения:</u>

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые теоретически и практические занятия, индивидуальные занятия (с одним или несколькими обучающимися), самостоятельная работа по индивидуальным планам, физкультурно-спортивные мероприятия и участие в соревнованиях, контрольные нормативы или аттестация (промежуточная и итоговая).

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

<u>Срок обучения:</u>

Срок реализации программы рассчитан на 6 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Завершение обучения на каждом году обучения и переход на следующий этап обучения, осуществляется по результатам контрольно–переводных нормативов (промежуточная или итоговая аттестация), включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности (тесты по ОФП и СФП, зачет по освоению теоретических знаний каждой предметной области). Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающимся предлагается переход на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по футболу.

1. 5 Планируемые результаты освоения образовательной программы

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий футболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить юного спортсмена к занятиям по предпрофессиональной программе углубленного уровня или программам спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

по общей физической подготовке;

по специальной физической подготовке;

по технико-тактической подготовке;

участие в соревнованиях различного уровня.

Но также обучающиеся первого года обучения будут:

Знать:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человек и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития футбола (мини-футбола) в мире, в стране, в регионе;
- основные термины игры;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий;
- места занятий, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в футбол;
- правила безопасности во время занятий, профилактику травматизма;

- правила соревнований по футболу (мини-футболу).

Уметь:

- выполнять игровые технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- выполнять игровые и технические элементы и упражнения;
- выполнять бег на различные дистанции и с различной скоростью.

Демонстрировать:

- умение владеть техническими и тактическими приёмами игры в футбол;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры;
- выполнение коротких и длинных пасов мяча ногой;
- ловлю мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу с рук на точность;
- выполнение простых групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- игру в футбол с соблюдением основных правил;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Обучающиеся второго года обучения будут:

Знать:

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;
- об Олимпийских играх, выступлении российских спортсменов на Олимпийских играх;
- единую спортивную классификацию и её значение;
- структуру Российских соревнований по футболу: чемпионат и кубок России;
- методы организации соревнований по футболу, правила игры;
- требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;
- сведения о костной системе, связочном аппарате и мышцах, их взаимодействии;
- о роли центральной нервной системы на деятельность всего организма;
- о влиянии физических упражнений на организм;
- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режим учёбы, отдыха и занятий спортом;
- о значении питания, как фактора формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- классификацию и терминологию технических приёмов;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правила тестирования;
- значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру;
- обязанности судей и способы судейства;

- как провести разбор правил игры, права и обязанности игроков, роль капитана команды и его права и обязанности.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию;
- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- выполнять разминку перед учебно-тренировочным занятием и игрой;
- выполнять индивидуальные задания;
- выполнять упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метание мяча и т.д.;
- выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Демонстрировать:

- выполнение приёмов техники владения мячом;
- выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении;
- выполнение тактических комбинаций (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- умение играть в футбол 3х3,5х5,7х7;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- тактику отбора мяча, создание искусственного положения «вне игры»;
- показ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- технику и тактику нападения и обороны в игре;
- выполнение навыков футбольных амплуа: защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря.

Обучающиеся третьего года обучения будут:

Знать:

- классификацию российских и международных юношеских соревнований;
- о всероссийской федерации футбола, лучших российских команд, тренерах, игроках;
- понятие теплорегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;
- понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- понятие о стратегии, системе, тактике и силе игры;

- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок;
- характерные травмы футболистов, профилактику и меры по их предупреждению;
- понятие о спортивной технике;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста;
- об общероссийских антидопинговых правилах, утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;
- основные методы развития волевых качеств.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на различные дистанции;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперёд с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки;
- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами футбола;
- играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;
- выполнять опорный прыжок через спортивный снаряд;
- выполнять прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

Демонстрировать:

- умение передвигаться, ведя мяч ногой, умение взаимодействовать с партнерами;
- выполнение ударов по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма ноги; носком и пяткой (назад), изменяя траекторию и направление полёта;
- выполнение ударов по мячу головой, боковой частью лба;
- ведение мяча на восьмёрке, кругу, между стоек;
- остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча;
- выполнение остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение обманных движений в единоборстве;
- умение создавать численное преимущество в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча;
- умение играть в футбол, участвовать в соревнованиях;

- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Обучающиеся четвёртого года обучения будут:

Знать:

- об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии футбола, правилах игры;
- о достижениях сборных и клубных команд России на международном, всероссийском уровне;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
-классификационные нормы и требования по футболу;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;
- о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и её дозировкой;
- о вреде курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов;
- характеристику качественных показателей индивидуальной техники владения мячом.

Уметь:

- проводить анализ выполнения различных технических приёмов, ошибок и методов их устранения;
- составлять индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий;
- выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого и утяжелённого мяча на дальность с разбега;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
- выполнять беговые упражнения из различных стартовых положений: сидя, бег на месте, лёжа;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки футболиста;
- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

Демонстрировать:

- удары на точность и дальность;
- удары серединной и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением;
- остановку мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы;

- удары ногой на точность в ворота партнёру, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма;
- ведение мяча, меняя направление движения;
- остановку опускающегося мяча серединой подъёма;
- остановку грудью летящего мяча с поворотом в сторону;
- выполнение обманных движений (финтов), выполнение обманных движений в единоборстве;
- умение играть в футбол, принимать участие в судействе учебных игр;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника.

Обучающиеся пятого года обучения будут:

Знать:

- понятие о и «спортивной форме»;
- о режиме дня юного спортсмена;
- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развития скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с юными футболистами;
- о влиянии физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность;
- понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления;
- об оказании первой помощи при несчастных случаях;
- о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- соблюдение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
- о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;
- особенности организации и проведения соревнований по футболу.

Уметь:

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять переворот в сторону;
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;

Играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метание мяча на дальность и в цель;

- выполнять ускорения на 15,30,60м без мяча и с мячом;
- выполнять прыжки вверх с разбега, выполнять удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления;
- выполнять бег по пересечённой местности (кросс) до 1000м, бег 400 и 500м.

Демонстрировать:
- выполнение основных приёмов техники владения мячом и взаимодействия с партнёрами;
- выполнение остановки мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча;
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- умение ловить мяч после удара ногой в обозначенной зоне;
- выполнение ударов ногой по мячу на точность;
- выполнение групповых тактических действий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трём показателям.

Обучающиеся шестого года обучения будут:

Знать:
- классификационные нормы и требования по футболу;
- о сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом;
- о спортивном массаже, основных приёмах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных футболистов;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий.

Уметь:
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для быстроты и ловкости;
- выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами футбола;
- проводить судейство учебных игр по правилам;

- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;
- выполнять анализ игры всей команды, отдельных игроков;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений и нормативов по обще и специальной физической подготовке.

Демонстрировать:

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников;
- выполнение обманных движений (финты) с остановкой мяча подошвой, или ударом пяткой назад, отведением мяча под себя;
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- выполнение обманных движений в единоборстве;
- выполнение ловли мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в атаке;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в защите;
- умение играть в футбол;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- умение осуществлять соревновательную деятельность в игре в футбол, уменьшенных составах 3х3, 5х5, 7х7;
- выполнение упражнений и комбинаций в атаке;
- выполнение упражнений и комбинаций в защите.

II УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

При составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Теоретические и групповые практические занятия,

Тренировки по индивидуальным планам,

Календарные соревнования,

Учебные и контрольные игры,

Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,

Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утверждённые Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Учебный план программы содержит:

− План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица 4);
− Календарный учебный график (Таблица 5).

Учебный план составлен в академических часах и рассчитан на 44 рабочих недели. В таблице 3 указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица 3

Наименование предметных областей	Процентное соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана **базового уровня сложности (%)**
Обязательные предметные области	
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25%
Общая физическая подготовка	20-30%
Вид спорта	15-30%
Вариативные предметные области	
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15%
Развитие творческого мышления	5-20%
Специальные навыки	5-20%
Спортивное и специальное оборудование	5-20%
Национальный и региональный компонент	5-20%

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня сложности, на 1-3 годах обучения не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах базового уровня сложности на 4-6 годах обучения не должна превышать 3 академических часов.

В каникулярное время, во время учебно-тренировочных сборов, количество тренировочных занятий в день возможно увеличивать.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

–групповые учебно-тренировочные занятия (теоретические, практические, комплексные),

–индивидуальные учебно-тренировочные занятия (с одним или несколькими обучающимися),

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,

–физкультурно-спортивные мероприятия и участие в соревнованиях,

–контрольные нормативы или аттестация (промежуточная и итоговая).

Таблица 4

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	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					
				теоретические	практические		***1 год***	***2 год***	***3 год***	***4 год***	***5 год***	***6 год***
							Базовый уровень					
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		**2112**	**102**	**244**	**1752**	**14**	**264**	**264**	**352**	**352**	**440**	**440**
1.	**Обязательные предметные области**	**1456**					**180**	**180**	**240**	**240**	**308**	**308**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	200					29	29	35	35	36	36
1.2	Общая физическая подготовка	628					77	77	105	105	132	132
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-										
1.4	Вид спорта (футбол)	628					74	74	100	100	140	140
2.	**Вариативные предметные области**	**656**					**84**	**84**	**112**	**112**	**132**	**132**
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	232					34	34	38	38	44	44
2.2	Судейская подготовка	-										
2.3	Развитие творческого мышления	104					12	12	18	18	22	22
2.4	Специальные навыки	110					13	13	20	20	22	22
2.5	Спортивное и специальное оборудование	104					12	12	18	18	22	22
2.6	Национальный региональный компонент	106					13	13	18	18	22	22
3.	**Теоретические занятия**			**244**			**38**	**38**	**40**	**40**	**44**	**44**
4.	**Практические занятия**				**1752**		**210**	**210**	**294**	**294**	**372**	**372**
4.1	Тренировочные мероприятия				1554		1	186	258	258	332	334
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				92		12	12	16	16	18	18
4.3	Иные виды практических занятий				106		12	12	20	20	22	20
5.	**Самостоятельная работа**		**102**				**14**	**14**	**16**	**16**	**22**	**20**
6	**Аттестация**					**14**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**4**
6.1	Промежуточная аттестация					10	2	2	2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация					4						4 '

Таблица 5

Календарный учебный график (примерный)*

Календарный учебный график													*Сводные данные*						
Год обучения	*Сентябрь*	*Октябрь*	*Ноябрь*	*Декабрь*	*Январь*	*Февраль*	*Март*	*Апрель*	*Май*	*Июнь*	*Июль*	*Август*	*Теоретические занятия*	*Практические занятия*	*Самостоятельная работа*	*Промежуточная*	*Итоговая аттестация*	*Каникулы*	*Всего*
1-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18	38	210	14	2	-		264
2-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18	38	210	14	2	-		264
3-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34		20	40	294	16	2	-		352
4-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34		20	40	294	16	2	-		352
5-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42		26	44	372	22	2	-		440
6- й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42		26	44	372	20		4		440

* Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам (рассчитывается ежегодно на начало года по расписанию каждым тренером - преподавателем)

Форма графика *приложение № 1* к данной программе.

Таблица 6

Тематическое планирование групп базового уровня
1и 2 года обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов
1.	**Теоретические занятия**	**38**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27
1.2	Вид спорта	5
1.3	Спортивное и специальное оборудование	2
1.4	Национальный региональный компонент	4
2	**Практические занятия**	**210**
2.1.	***Тренировочные мероприятия***	***186***
2.1.1	Общая физическая подготовка	75
2.1.2	Вид спорта	67
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	21
2.1.4	Развитие творческого мышления	11
2.1.5	Специальные навыки	12
2.2.	***Физкультурные и спортивные мероприятия***	***12***
2.2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
2.3	***Иные виды практических занятий***	***12***
2.3.1	Национальный региональный компонент	8
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	4
3.	**Самостоятельная работа**	**14**
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
3.2	Общая физическая подготовка	2
3.3	Вид спорта	2

3.4	Спортивное и специальное оборудование	5
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
4.	**Аттестация**	**2**
4.1	***Промежуточная аттестация***	***2***
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая и специальная физическая подготовка	1
	Итого	**264**

Таблица 7

Тематическое планирование групп базового уровня
3 и 4 года обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов
1.	**Теоретические занятия**	**40**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	25
1.2	Вид спорта	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	7
1.4	Национальный региональный компонент	7
2	**Практические занятия**	**294**
2.1.	***Тренировочные мероприятия***	***258***
2.1.1	Общая физическая подготовка	103
2.1.2	Вид спорта	82
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	37

2.1.4	Развитие творческого мышления	17
2.1.5	Специальные навыки	19
2.2.	***Физкультурные и спортивные мероприятия***	***16***
2.2.1	Вид спорта	16
2.3	***Иные виды практических занятий***	***20***
2.3.1	Национальный региональный компонент	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	10
3.	**Самостоятельная работа**	**16**
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	9
3.2	Общая физическая подготовка	1
3.3	Вид спорта	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
4.	**Аттестация**	**2**
4.1	***Промежуточная аттестация***	***2***
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая и специальная физическая подготовка	1
	Итого	**352**

Таблица 8

Тематическое планирование групп базового уровня 5 и 6 года обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов	Кол-во часов

		5 год	6 год
1.	**Теоретические занятия**	**44**	**44**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	31	32
1.2	Вид спорта	3	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	5	5
1.4	Национальный региональный компонент	5	6
2	**Практические занятия**	**372**	**372**
2.1.	***Тренировочные мероприятия***	***332***	***334***
2.1.1	Общая физическая подготовка	129	129
2.1.2	Вид спорта	118	120
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	43	43
2.1.4	Развитие творческого мышления	21	21
2.1.5	Специальные навыки	21	21
2.2.	***Физкультурные и спортивные мероприятия***	***18***	***18***
2.2.1	Вид спорта	18	18
2.3	***Иные виды практических занятий***	***22***	***20***
2.3.1	Национальный региональный компонент	11	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	11	10
3.	**Самостоятельная работа**	**22**	**20**
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	2
3.2	Общая физическая подготовка	2	1
3.3	Вид спорта	1	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	6	6
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1
3.6	Развитие творческого мышления	1	1
3.7	Национальный региональный компонент	6	7
3.8	Специальные навыки	1	1
4.	**Аттестация**	**2**	**4**

4.1	***Промежуточная аттестация***	***2***	
	Итоговая аттестация		***4***
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	2
4.1.2	Общая и специальная физическая подготовка	1	2
	ИТОГО	**440**	**440**

III. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

3.1. **Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов в отличие от взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы в первые годы занятий на достижение высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Система учебно-тренировочного процесса представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего периода обучения, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора оптимальных и эффективных методов и средств используемых на учебных занятиях.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, переменный, интервальный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специальных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетнего обучения, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

Игра в футбол требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответственного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надёжности. Путём специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени». Развитие внимания - успешность технических и тактических действий футболистов, и зависит от уровня развития объёма, интенсивности устойчивости, распределения и переключения внимания. Необходимо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения одна из задач подготовки футболиста. У футболистов необходимо развивать: наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке, сообразительность, умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями – ещё одно из направлений по подготовке юных футболистов. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность футболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приёмам саморегуляции эмоциональных состояний, требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные (связанные особенностями игры в футбол) и субъективные (особенности личности обучающегося).

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист – это целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства. Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов обще-развивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п. При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее

правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

3.2.Содержание программного материала по предметным областям

3.2.1.Обязательные предметные области.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований). При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов, в этой связи данные темы указываются повторно. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов). В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Программный материал:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение.

Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. РФС, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила футбола. Требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Теплорегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к

простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Общее понятие, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

7.Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с обучающимися. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для обучающихся.

8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом

- рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся. Основные недостатки в технике обучающихся и пути их устранения.

9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактические замены в играх. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются обучающимся на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

10. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие психологической подготовки футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный,

переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой обучающихся и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировки.

12. Планирование спортивной тренировки и учет работы.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебнотренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

План – практической подготовки

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

Этапы 1-го, 2-го, 3-го годов обучения (базовый уровень сложности)

Основная цель обучения: Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

Основные задачи обучения:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий футболом;
4) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
5) формирование социально-значимых качеств личности *Основные средства:*

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8) упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: 1-й, 2-й, 3-й года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких другом годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и

целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й,2-й,3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля.

Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Этапы 4-й,5-й,6-й года обучения (базовый уровень сложности)

Основная цель обучения: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

Основные задачи:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
5) формирование социально-значимых качеств личности;
6) получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства обучения: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала футбола; подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно - переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления обучения 4-й,5-й,6-й года обучения являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростносиловой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех годах обучения контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в

покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства, а также умение в командных действиях.

Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

1) *упражнения для укрепления мышц,* костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) *упражнения для мышц,* шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) *упражнения для ног*: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприсяде.

4) *упражнения для развития координационных способностей*: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие.

Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) *упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках* от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже - на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Обще-развивающие упражнения в максимальнобыстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) *упражнения для развития силы*: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) *упражнения для развития скоростно-силовых качеств*: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) *упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега* от 1000 до 2000 метров. Бег 30, 60. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

9) *Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)*

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Челночный бег (3х10м). Бег змейкой между расставленными в различном положении спортивными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением. *Упражнения для развития специальной выносливости*.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам , с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с

уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

Техническая и тактическая подготовка (для 1-го,2-го,3-го годов обучения) *Техническая подготовка. Техника передвижения.*

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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.

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.

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.

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 и рывки.

Отбор мяча.

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

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

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.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа 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.

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

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.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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 стандартных положениях.

Техническая и тактическая подготовка (для 4-го,5-го,6-го годов обучения)

Техническая подготовка. Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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.

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.

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 мяч телом.

Обманные движения (финты).

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

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 и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

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.

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.

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

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.

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.

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.

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.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды спортивных Соревнований, игр	Уровень сложности программы					
	Базовый уровень сложности					
	1 год обучения	*2 год обучения*	*3 год обучения*	*4 год обучения*	*5 год обучения*	*6 год обучения*
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные				1	1	1
Основные	1	1	1	2	2	2
Игры	***16***	***16***	***16***	***24***	***24***	***24***

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол следует

формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

3.2.2. Вариативные предметные области.

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей учебным планом предусматривается объём времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных областей и частично дополняет и совмещает объём и содержание средств и методов, как обязательных, так и вариативных областей.

Различные виды спорта и подвижные игры

Эффективность подготовки футболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры. В содержание данной образовательной области, включаются средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций. Это упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка. Упражнения для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика - бег, метания, прыжки; акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д., виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли, плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе следует учитывать подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - игры, требующие

своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; «выносливость» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Развитие творческого мышления (для всех уровней сложности).

Данная предметная область предполагает развитие изобреттельности и логического мышления обучающегося. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта футбол, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает глубину мышления. Широта мышления включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием. Средства должны быть направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условия.

Упражнения, направленные на развитие критичности мышления, должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. Быстрота мышления включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Средства для развития творческого мышления футболистов: игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательные атаки, атаки только по левому или правому флангу и т.п.); выполнение игровых и технических элементов используя различные по весу, объёму мячи (теннисный, волейбольный, баскетбольный,

плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера); выполнение технических элементов только левой или только правой ногой, головой, туловищем. Индивидуальные, парные и малогрупповые упражнения, в тактике с выполнением тактических задач с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Специальные навыки

Этот раздел программы определяет умения обучающихся в соблюдении требований техники безопасности при самостоятельных занятиях; умение определять степень опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма; умения развивать необходимые физические качества и технические навыки, конкретно занимаясь футболом.

Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

Данный раздел прописывается в учебном плане отдельным блоком; некоторые темы инструктажей могут быть интегрированы в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта».

Спортивное и специальное оборудование

Содержание данного раздела должно быть направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по футболу; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию. Темы раздела, например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

Национальный региональный компонент

ДЮСШ и тренер-преподаватель свободны в выборе способов применения регионального компонента и его интеграции в образовательную программу дополнительного образования; соотношение общих и местных материалов следует учитывать при реализации главных целей программы, ради которых внедряется региональный компонент.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п.

Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта Российской Федерации.

3.3 Объем учебной нагрузки.

Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы		
	Базовый уровень сложности		
	1-2 годы обучения	*3-4 годы обучения*	*5-6 годы обучения*
Количество часов в неделю	**6**	**8**	**10**
Количество тренировок в неделю	**3**	**4**	**4 - 5**
Общее количество часов в год	**264**	**352**	**440**
Общее количество тренировок в год	**132**	**176**	**176 - 220**

3.4 Методические материалы

Организационно-методические указания на проведение учебных занятий и контрольных испытаний

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий футболом включает практически не обозримое множество переменных. Каждый год многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов обще-развивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в футбол - процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового. Использование игрового метода для определения одарённости кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двухсторонних игр. Причём характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3,6х6 ит.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение действий с мячом, персональные задания, целевые установки). Одарённость оценивается экспертным методом (чем больше экспертов – тренеров-преподавателей участвуют в наблюдении за игрой, тем прогнозирование будет достовернее). Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств (таких как скорость, ловкость, выносливость, прыгучесть, гибкость);
- методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

В дальнейшем содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта - футбол. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки. Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений свих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредствам принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

3.6 Техника безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
2. Опасные факторы:

-травмы при падении на разных видах покрытия, в т.ч. на скользком грунте; -выполнение упражнений без разминки;

-травмы при грубой игре

3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий по футболу

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу, мини -футболу и футзалу.
2. Тренер до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.
3. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.
4. При занятие в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.
5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

Требования безопасности во время занятий по футболу

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке
3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
4. Занятия должны проходить под руководством тренера.
5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находится посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
6. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии обучающегося, отстранить его от занятий и сообщить об этом факте родителям;
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований .Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.
3. Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.
5. Обучающимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.
6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.
7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- проведение соревнований без разминки.

Требования безопасности перед началом соревнования

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:

- прослушать и выполнять содержание инструкции по безопасности;
- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;

- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
- провести разминку.

2. Запрещается участвовать в соревновании:
- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании;

3. Запрещается:
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

Требования безопасности во время соревнований

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении во время соревнования болей различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.
2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.
3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

Требования безопасности по окончании соревнования

После окончания соревнования учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;
- с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ.
-

IV ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА

4.1.Воспитательная работа.

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:

-гуманистический характер;

-воспитание в процессе спортивной деятельности;

-индивидуальный подход;

-воспитание в коллективе и через коллектив;

-сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;

-комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают); -единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

-государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству); -нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту); -профессиональные качества (волевые, физические);

-социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

-социально-правовое (воспитывает законопослушность);

-социально-психологическое (формируетположительный моральнопсихологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

-приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании); -развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

-информирование обучающихся по проблемам социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

-собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами и т.д.);

- проведение встреч обучающихся с выдающимися спортсменами;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы;

-показательные выступления обучающихся перед школьниками,;

- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

-квалифицированная реклама спортивного образа жизни сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер- преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начало спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося- выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

4.1. ***Профориентационная работа:***

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального

самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям футболистов, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ, врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на базовом уровне сложности проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, - осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программы по годам обучения;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения по возрастам;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливается следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-июнь).

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением педагогического совета могут быть оставлены на повторный год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Формами итоговой аттестации могут быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям; тестирование (сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП); мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования. Средства итоговой аттестации: контрольно-тестовые упражнения.

5.1. Методические указания по организации тестирования оценки умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки футболистов.

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в спортивной форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат. На все прыжки разрешается три попытки. Итоговый берётся лучший результат.

Оценка умений и навыков в области избранного вида спорта

Бег 30 м. Выполняется с низкого старта. Судья на старте фиксирует правильность старта, а на финише - время бега.

Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определятся по сумме лучших ударов обеими ногами.

Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты 5 и 6 годов обучения посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Задача учащегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ноге, не давая мячу упасть на пол (землю). Допускается помощь головой, грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

Вратари выполняют следующие упражнения:

- Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.
- Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

5.2. Контрольные нормативы оценки умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки футболистов.

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 1 года обучения базового уровня

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	«3»	«4»	«5»

Бег на 30м (сек)	6,0	5,4	5,1
Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
Прыжок в длину с места	140	145	160
Бег 200м	Без учета времени		

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 2 года обучения базового уровня

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	«3»	«4»	«5»
Бег на 30м (сек)	5,8	5,3	5,1
Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
Прыжок в длину с места	150	165	170
Бег 200м	Без учета времени		

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 3 года обучения базового уровня

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	«3»	«4»	«5»
Бег на 30м (сек)	5,6	5,4	5,2
Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5
Прыжок в длину с места	160	175	180
Бег 400м	Без учета времени		

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 4 года обучения базового уровня

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	«3»	«4»	«5»
Бег на 30м (сек)	5,3	5,1	4,9
Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10
Прыжок в длину с места	180	190	200
Бег 600м	Без учета времени		
Вбрасывание мяча руками на дальность	13	14	15
Удар по мячу на дальность	55	60	65
Удар на точность по воротам	6	7	9

Жонглирование мячом	20	21	22

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 5 года обучения базового уровня

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	«3»	«4»	«5»
Бег на 30м (сек)	5,1	4,9	4,7
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12
Прыжок в длину с места	195	205	210
Бег 600м	Без учета времени		
Вбрасывание мяча руками на дальность	14	15	16
Удар по мячу на дальность	65	70	75
Удар на точность по воротам	7	8	9
Жонглирование мячом	35	45	50

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 6 года обучения базового уровня

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	«3»	«4»	«5»
Бег на 30м (сек)	5,1	4,9	4,7
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12
Прыжок в длину с места	200	205	215
Бег 800м	Без учета времени		
Вбрасывание мяча руками на дальность	15	17	18
Удар по мячу на дальность	75	80	85
Удар на точность по воротам	8	9	10
Жонглирование мячом	50	65	75

5.3. Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Требования	**Уровни обучения**
	Базовый уровень

Г оды обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Знать:						
- гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	X	X	X	X	X	X
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X	X	X	X	X
- современное состояние и историю и тенденции развития футбола в мире, России	X	X	X	X	X	X
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.					X	X
- методы профилактики травматизма, сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный самомассаж.	X	X	X	X	X	X
- Виды подготовки: Общая и специальная физическая подготовка			X	X	X	X
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки			X	X	X	X
- основы технической подготовки	X	X	X	X	X	X
- основы тактики футбола			X	X	X	X

- правила игры в футболе. Организация и проведение соревнований	X	X	X	X	X	X

Контроль уровня освоения программы по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».

Примерный перечень вопросов.

1. Начертите футбольное поле: опешите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать футбольный мяч? Каковы его вес и размеры?
3. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
4. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
5. Как правильно начать игру?
6. Общее положение «вне игры».
7. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
8. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
9. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чём их разница?
10. Как правильно проводится 11-меторый удар и в каких случаях он назначается?
11. В каких случаях назначается игра «рукой»?
12. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
13. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
14. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
15. Обувь и экипировка футболистов. Какие к нему требования предъявляются?
16. Когда мяч считается забитым в ворота?
17. Что такое техника игры в футболе и чем определяется степень её совершенства?
18. Какое значение имеет техника игры в футбол?
19. От каких причин зависит дальность и точность полёта мяча?
20. Какие основные технические приёмы применяются в футбольной игре?
21. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полёта мяча и почему? Как выполняется удар?
22. Какой из способов остановки мяча является более надёжным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
23. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры в футбольной команде?

24. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
25. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
26. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
27. Назовите основные принципы игры в защите.
28. Назовите основные принципы игры в нападении.
29. Расскажите о методах комбинированной обороны.
30. В чём суть метода эшелонированного нападения?
31. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
32. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
33. Каким образом физическая и техническая подготовка влияет на тактику команды?
34. Назовите упражнения, направленные на развитие скорости?
35. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств?
36. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов.
37. Ловкость, гибкость, координация движений – качества, необходимые юным футболистам.
38. Психологическая подготовка юных футболистов.
39. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований?
40. Система проведения Чемпионатов России по футболу.
41. Специфика игры в мини-футбол 5х5.
42. Значение разминки в подготовке организма юного футболиста к игре.
43. Особенности режима питания юных футболистов.
44. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
45. Врачебный контроль и самоконтроль.
46. Организация проведения соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и .д.).
47. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
48. Что означает понятие взаимодействия в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действиях.
49. Количество судей, обслуживающих матч.
50. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и на соревнованиях.

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

<u>В области теории и методики физической культуры и спорта:</u>

− история и развитие футбола;

− место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
− основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
− основы спортивной подготовки;
− сведения о строении и функциях организма человека;
− гигиенические знания, умения и навыки;
− режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
− основы спортивного питания;
− требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
− требования к технике безопасности при занятиях футболом;

<u>В области общей и специальной физической подготовки:</u>

− освоение комплексов физических упражнений;
− должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
− укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
− освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
− повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

<u>В области избранного вида спорта – футбола:</u>

− владение основами техники и тактики футбола;
− наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
− освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

<u>В области развития творческого мышления:</u>

− наличие изобретательности и творческого мышления;
− умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
− умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре;

В области других видов спорта и подвижных игр:

− умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;

− умение развивать специальные физические качества гандболиста средствами других видов спорта и подвижных игр;
− умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области специальных навыков:

− умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в футболе;
− умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
− наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
− обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

В области спортивного и специального оборудования:

− знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу;
− умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
− наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

VI. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 06.12.2012г. № 412- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
5. Приказ от 15.10.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
6. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз.

- М.: Советский спорт, 2011.

Литература по виду спорта

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 - 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010 - 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007 - 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010 - 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно- тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 - 152с.

Специальная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002 - 296с.
2. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Терра- Спорт, 2017.
3. Ден Бланк "IQ в футболе. Как обыграть соперника до начала матча" Москва 2017
4. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002 - 120с.

5. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, Манжелей И.В., 2015
6. Крис Большая энциклопедия футбола / ред. Хант, Крис. - М.: АСТ, 2014.

7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 - 304с.
8. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях, учебное пособие, Алиев
9. Старостин, А.П. Большой футбол / А.П. Старостин. - Москва: Высшая школа, 2014
10. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019
11. Уэйнберг, Д. Гоулд. "Основы психологии спорта и физической культуры" 2017
12. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005 - 311с.

Перечень интернет ресурсов:

1. https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf
3. http://ds31.centerstart.ru/
4. http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovk/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
5. http://summercamp.ru
6. http://www.fizkulturavshkole.ru/
7. https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material
8. https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html
9. https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательные-предпрофессиональные-программы/футбол/
10. https://rusada.ru/