

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»

ПРИНЯТО На Педагогическом совете от « ____ » _____ 20__ г. протокол № ____	УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ Гришанов А. В. « ____ » _____ 20__ г. Приказ директора от _____ г. № ____
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
Вид спорта: Футбол**

Срок реализации программы: 6 лет

Возраст обучающихся: 8-16 лет.

Разработчики программы:

тренер-преподаватель по футболу

Спеков Евгений Сергеевич

тренер-преподаватель по футболу

Макаров Александр Владимирович

Рецензенты:

Агусева Марина Анатольевна

Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

Моклакова Ольга Вячеславовна

Инструктор-методист УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

Воротынец 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1 Введение.....	4
1.2 Аннотация.....	4
1.3 Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	4
1.4 Характеристика футбола.....	5
1.5 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение:.....	7
1.7 Условия реализации программы.....	7
1.8 Планируемые результаты освоения программы.....	8
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2.1 Календарные учебные графики:.....	10
2.1.1 Календарный учебный график. БУ-1.....	10
2.1.2 Календарный учебный график. БУ-2.....	11
2.1.3 Календарный учебный график. БУ-3.....	12
2.1.4 Календарный учебный график. БУ-4.....	13
2.1.5 Календарный учебный график. БУ-5.....	14
2.1.6 Календарный учебный график. БУ-6.....	15
2.2 План учебного процесса.....	18
2.3 Расписание учебных занятий.....	19
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	20
3.1.1 Теоретическая подготовка.....	20
3.1.2 Общая физическая подготовка.....	20
3.1.3 Техническая подготовка.....	21
3.1.4 Тактическая подготовка.....	23
3.1.5 Другие виды спорта и подвижные игры.....	23
3.2 Рабочие программы по предметным областям.....	24
3.2.1 Теоретические основы физической культуры и спорта.....	24
3.2.2 Общая физическая подготовка.....	27
3.2.3 Техническая подготовка.....	29
3.2.4 Тактическая подготовка.....	30
3.2.5 Соревновательная деятельность.....	31
3.2.6 Различные виды спорта и подвижные игры.....	31
3.2.7 Самостоятельная работа.....	34
3.2.8 Промежуточная и итоговая аттестация.....	35
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	35
3.4 Методические материалы.....	35
3.4.1 Методическое обеспечение программы.....	35
3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	37

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	39
3.6.1. Общие требования безопасности.....	39
3.6.2 Требования безопасности перед началом занятий.....	40
3.6.3 Требования безопасности во время занятий.....	40
3.6.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	40
3.6.5 Требования безопасности по окончании занятий.....	40
IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	41
4.1 План воспитательной и профориентационной работы.....	42
4.2 Календарный план соревнований.....	43
V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	43
5.1 Виды контроля успеваемости.....	43
5.2 Комплекс контрольных упражнений.....	45
5.3 Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при итоговой аттестации).....	47
5.4 Методические указания по организации промежуточной аттестации и выполнению комплекса контрольных упражнений.....	50
5.4.1 Практическая часть комплекса контрольных упражнений:.....	50
5.4.2 Теоретическая часть Программы (при итоговой аттестации).....	54
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	55

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введение

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительного комплекса «Волга» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 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». А также, уставом МАУ ДО ФОК «Волга».

Настоящая Программа учитывает:

1. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля: психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

1.2 Аннотация

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 8 и до 16 лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных футболистов по годам обучения.

1.3 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств.

Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия,

формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

Основные задачи:

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям футболом;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалять организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – футбола, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство;

1.4 Характеристика футбола

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие, на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства.

Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.

Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в секциях футбола общеобразовательных школ и по месту жительства.

Задачи физического развития, необходимого для полноценной подготовки к различным видам трудовой деятельности, решаются в секциях футбола общеобразовательных профессионально-технических училищ и техникумов.

В программу физического воспитания высших учебных заведений включены факультативные занятия по футболу.

Секции по футболу имеют и многие трудовые коллективы. Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организацию культурного досуга и активного отдыха широких масс трудящихся, что способствует повышению производительности труда. Важное значение придается занятиям футболом в Вооруженных Силах. В местах коллективного отдыха - в парках, на пляжах, в походах, в пионерских лагерях, домах отдыха - футбол является эффективным средством физкультурно - оздоровительной и спортивной работы.

1.5 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение:

Уровни сложности:	Продолжительность подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ	Весь период обучения	6	
БАЗОВЫЙ	6	БУ-1	8
		БУ-2	9
		БУ-3	10
		БУ-4	11
		БУ-5	12
		БУ-6	13
УГЛУБЛЕННЫЙ	2	УУ-1	14
		УУ-2	15

1.6 Минимальное количество обучающихся в группах.

Минимальное количество воспитанников в группах 10 человек, максимальное 30 человек.

1.7 Условия реализации программы

В группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, желающие заниматься футболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Порядок и сроки проведения

набора устанавливаются учреждением самостоятельно. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе составляет 16 лет. Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по футболу составляет 6 лет.

Программа предусматривает базовый уровень сложности. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Материально-техническая база:

- 1) Футбольное поле с искусственным газоном 90x60 м.
- 2) Спортивный зал, с площадкой для мини футбола 40x20 м.
- 3) Тренажерный зал
- 4) Футбольные ворота: 2 шт - 7,32x2,44, 2 шт 5x2м, 4 шт 3x2 м.
- 5) Мячи футбольные 5 размер – 10 шт, 4 размер – 10 шт.
- 6) Макет футбольного поля – 1 шт.
- 7) Манишки - 10 шт.
- 8) Фишки для разметки – 15 шт
- 9) Конусы – 10 шт.
- 10) Лестницы координационные – 2 шт.

1.8 Планируемые результаты освоения программы

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

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

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

В предметной области «вид спорта»:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Календарные учебные графики:

2.1.1 Календарный учебный график. БУ-1

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	1	1	1	1	2		6
2		2	2	2			6
3		1	1	2	2		6
4		1	2	2			6
5	1	1	1	1	2		6
6		1	1	2	2		6
7		1	1	2	2		6
8		2	2	2			6
9	1	1	1	3			6
10		2	2	2			6
11		2	1	2	1		6
12		2	2	2			6
13	1	1	1	2	1		6
14		2	1	2	1		6
15		3	1	2			6
16		2	2	2			6
17	1	1	1	1	2		6
18		2	2			2	6
19		1	1	2	2		6
20		2	2	2			6
21	1	1	1	1	2		6
22		2	2	2			6
23		1	1	2	2		6
24		2	2	2			6
25	1	1	1	1	2		6
26		2	2	2			6
27		1	1	2	2		6
28		2	2	2			6
29	1	1	1	3			6
30		2	2	2			6
31		1	1	2	2		6
32		2	2	2			6
33	1	1	1	2	1		6
34		2	2			2	6
35		1	1	2		2	6
36		2	2	2			6
37	1	1	1	2	1		6
38		2	2	2			6
39		1	1	2	2		6
40		2	2	2			6
41	1	1	1	2	1		6
42	1	1	1	2	1		6

ИТОГО	12	61	63	77	33	6	252
-------	----	----	----	----	----	---	-----

2.1.2 Календарный учебный график. БУ-2

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	1	1	1	1	2		6
2		2	2	2			6
3		1	1	2	2		6
4		1	2	2			6
5	1	1	1	1	2		6
6		1	1	2	2		6
7		1	1	2	2		6
8		2	2	2			6
9	1	1	1	3			6
10		2	2	2			6
11		2	1	2	1		6
12		2	2	2			6
13	1	1	1	2	1		6
14		2	1	2	1		6
15		3	1	2			6
16		2	2	2			6
17	1	1	1	1	2		6
18		2	2			2	6
19		1	1	2	2		6
20		2	2	2			6
21	1	1	1	1	2		6
22		2	2	2			6
23		1	1	2	2		6
24		2	2	2			6
25	1	1	1	1	2		6
26		2	2	2			6
27		1	1	2	2		6
28		2	2	2			6
29	1	1	1	3			6
30		2	2	2			6
31		1	1	2	2		6
32		2	2	2			6
33	1	1	1	2	1		6
34		2	2			2	6
35		1	1	2		2	6
36		2	2	2			6
37	1	1	1	2	1		6
38		2	2	2			6
39		1	1	2	2		6
40		2	2	2			6
41	1	1	1	2	1		6
42	1	1	1	2	1		6

43	1	2	1	2			6
44		2	2	2			6
45		2	2	2			6
46		2	2	2			6
47		2	2	2			6
48		2	2	2			6
49	1	2	1	2			6
ИТОГО	14	75	75	91	33	6	294

2.1.3 Календарный учебный график. БУ-3

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	1	2	1	2	2		8
2		2	3	3			8
3	1	1	2	2	2		8
4		3	3	2			8
5	1	1	2	2	2		8
6		2	2	2	2		8
7	1	2	1	2	2		8
8		2	3	3			8
9	1	2	2	3			8
10		2	3	3			8
11	1	2	2	2	1		8
12		2	3	3			8
13	1	2	2	2	1		8
14		2	2	3	1		8
15	1	3	2	2			8
16		2	2	4			8
17	1	2	1	2	2		8
18		2	2	2		2	8
19	1	2	1	2	2		8
20		2	2	4			8
21	1	2	1	2	2		8
22		2	3	3			8
23	1	2	1	2	2		8
24		2	3	3			8
25	1	2	1	2	2		8
26		2	2	4			8
27	1	2	1	2	2		8
28		2	2	4			8
29	1	2	2	3			8
30		2	2	4			8
31	1	2	1	2	2		8
32		2	3	3			8
33	1	2	1	3	1		8
34		2	2	2		2	8
35	1	2	2	3		2	8

36		2	2	4			8
37	1	2	1	3	1		8
38		2	2	4			8
39	1	2	1	2	2		8
40		2	2	4			8
41	1	2	1	3	1		8
42	1	2	2	2	1		8
ИТОГО	22	82	79	114	33	6	336

2.1.4 Календарный учебный график. БУ-4

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	1	3	3	1			8
2	1	3	1	1	2		8
3	1	3		2	2		8
4		3	2	3	2		8
5	1	3	1	2	1		8
6	1	3	1	2	1		8
7		3	1	3	1		8
8		3	1	3	1		8
8	1	3	2	2			8
10	1	3	1	2	1		8
11	1	4	1	2			8
12		4	1	3			8
13	1	3	1	3			8
14	1	3	1	2	1		8
15		3	1	2	2		8
16		3	2	2	1		8
17	1	3	1	2	1		8
18	1	3	1	3			8
19		3	1	3		1	8
20		1	1	3	2	1	8
21	1	2	1	4			8
22	1	2	1	4			8
23		2		4	2		8
24		2		4	2		8
25	1	2	1	3	1		8
26	1	2	1	3	1		8
27	1	2	1	4			8
28	1	1	1	4	1		8
29		2	1	4		1	8
30	1	2	1	4			8
31	1	2	1	4			8
32	1	1	1	4		1	8
33	1	2	1	4			8
34	1	2	1	4			8
35	1	2		4		1	8

36		1	1	3		3	8
37	1	2	1	4			8
38	1	2	1	4			8
39	1	2		4	1		8
40		2		3	3		8
41	1	2	1	4			8
42	1	1	1	4	1		8
43		2	2	4			8
44	1	2	2	3			8
45		2	2	4			8
46	1	2	2	3			8
47		2	2	4			8
ИТОГО	31	110	51	146	30	8	376

2.1.5 Календарный учебный график. БУ-5

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	1	4	3	2			10
2	1	4	1	2	2		10
3	1	5		2	2		10
4		5		3	2		10
5	1	4	1	3	1		10
6	1	4	1	3	1		10
7		5	1	3	1		10
8		5	1	3	1		10
9	1	4	2	3			10
10	1	4	1	3	1		10
11	1	5	1	3			10
12		5	1	4			10
13	1	4	1	4			10
14	1	4	1	3	1		10
15		4	1	3	2		10
16		4	2	3	1		10
17	1	4	1	3	1		10
18	1	4	1	4			10
19		4	1	4		1	10
20		2	1	4	2	1	10
21	1	3	1	6			10
22	1	3	1	5			10
23		3		5	2		10
24		3		5	2		10
25	1	3	1	4	1		10
26	1	3	1	4	1		10
27	1	3	1	5			10
28	1	2	1	5	1		10
29		3	1	5		1	10

30	1	3	1	5			10
31	1	2	2	5			10
32	1	1	2	5		1	10
33	1	2	2	5			10
34	1	2	2	5			10
35	1	2	1	5		1	10
36		1	2	4		3	10
37	1	2	3	5			10
38	1	2	2	5			10
39	1	2	1	5	1		10
40		2	1	4	3		10
41	1	2	2	5			10
42	1	1	2	5	1		10
ИТОГО	29	134	50	169	30	8	420

2.1.6 Календарный учебный график. БУ-6

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	1	3	3	2			10
2	1	3	2	2	2		10
3	1	4	1	2	2		10
4		4	1	3	2		10
5	1	3	2	3	1		10
6	1	3	2	3	1		10
7		4	2	3	1		10
8		4	2	3	1		10
9	1	3	3	3			10
10	1	3	2	3	1		10
11	1	4	2	3			10
12		4	2	4			10
13	1	3	2	4			10
14	1	3	2	3	1		10
15		3	2	3	2		10
16		3	3	3	1		10
17	1	3	2	3	1		10
18	1	3	2	4			10
19		3	2	4		1	10
20		1	2	4	2	1	10
21	1	2	2	5			10
22	1	3	2	4			10
23		3	1	4	2		10
24		3	1	4	2		10
25	1	3	2	3	1		10
26	1	3	2	3	1		10
27	1	3	2	4			10
28	1	2	2	4	1		10

29		3	2	4		1	10
30	1	3	2	4			10
31	1	2	3	4			10
32	1	1	3	4		1	10
33	1	2	3	4			10
34	1	2	3	4			10
35	1	2	2	4		1	10
36		1	3	3		3	10
37	1	2	4	3			10
38	1	2	3	4			10
39	1	2	2	4	1		10
40		2	2	3	3		10
41	1	2	3	4			10
42	1	1	3	4	1		10
ИТОГО	29	113	93	147	30	8	420

2.2 План учебного процесса

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения					
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Общий объем часов		2098	252	294	336	376	420	420
1	Теоретическая подготовка	137	12	14	22	31	29	29
2	Общая физическая подготовка	575	61	75	82	110	134	113
3	Специальная физическая подготовка	411	63	75	79	51	50	93
4	Технико-тактическая подготовка	744	77	91	114	146	169	147
5	Контрольные игры и соревнования	189	33	33	33	30	30	30
6	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	42	6	6	6	8	8	8

2.3 Расписание учебных занятий

1. Режим функционирования Учреждения определяется Уставом с учетом требований программ, на основе требований санитарных норм, рекомендаций Учредителя, учебного плана Учреждения и Правил внутреннего трудового распорядка Учреждения.

2. Группы работают по расписанию, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся их возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм. Расписание утверждается директором Учреждения. Изменения расписания, места учебных занятий, объединение учебных групп, возможны с разрешения администрации Учреждения.

3. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 42 недели.

4. Продолжительность занятий определяется образовательной программой и исчисляется в академических часах. Академический час составляет 45 мин.

5. Учреждение организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное время, праздничные и выходные дни Учреждение работает по отдельному расписанию и плану. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение групп, уменьшение их численного состава, перенос занятий на утреннее время.

6. Занятия начинаются не ранее 15:00 и заканчиваются не позднее 20:00.

7. В расписании указывается: вид спорта, место проведения, ф.и.о тренера, количество часов в неделю, название группы и время начала и окончания занятий по дням недели.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером и самим футболистом его текущего функционального состояния. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

3.1.2 Общая физическая подготовка

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочного занятия являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость – создает основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включать элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей) упражнения из акробатики (кувырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты). Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.), беговые упражнения (бег по «по восьмерке», по дуге, вправо и влево, скрестным и приставным шагами, бег по меткам и т.д.). Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – по этому их целесообразно проводить в начале урока или после интервалов отдыха.

При воспитании **гибкости** важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это как правило упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основным методом развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности занимающегося.

Во время воспитания **быстроты**, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции, быстрой отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес у учащихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

3.1.3 Техническая подготовка

Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их можно на месте или в движении на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволит охватить все разнообразие двигательных действий. Изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные

моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5), время игры каждой пары составов 3-5 минут. Учебно-тренировочные занятия проводятся, как правило, на небольших по размеру площадках, залах (10x20, 20x30). Основными формами подготовки, должны быть спортивные и подвижные игры, проходящие по упрощенным правилам, малыми составами команд с использованием уменьшенных и облегченных мячей (футбольный мяч No4) В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

На первых годах обучения (8-9 лет) учащихся знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

- ударам 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.

- остановкам мяча ногой 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

- ведению 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.

- обманными движениями «ложный замах на удар», «выпад в сторону»

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

- вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Для детей 10-12 лет характерно дальнейшее совершенствование функциональной деятельности организма. В этом возрасте главный упор делается на овладение техникой и индивидуальными тактическими действиями. Основным средством подготовки попрежнему остаются игры, приспособленные к возрастным возможностям занимающихся. Чтобы формирование навыков проходило правильно, необходимо, прежде всего, уменьшать вес и размеры используемого инвентаря, например, уменьшать размеры ворот в футболе. Можно также снижать нагрузку, сокращая размеры площадки, время игры и увеличивая количество перерывов в игре.

К техническим аспектам обучения на данном этапе, добавляется: Удары по мячу головой (с 10 лет). Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

3.1.4 Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. 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.

3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

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

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

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

Наряду с практическим овладением техникой и тактикой в 10-12 летнем возрасте следует начинать систематическое изучение правил и теории игры.

3.1.5 Другие виды спорта и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие

эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает обучаемым определенную установку на игру.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

3.2.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе, городе и области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и

юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 12 Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

3.2.2 Общая физическая подготовка

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения: - **строевые упражнения** (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе); - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств; -

лазание по гимнастической стенке и скамейке; 17 - ходьба и бег по пересеченной местности; - легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров; - подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов; - сопутствующие виды спорта: мини-футбол; - спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч; - упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля

мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. 18 Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Сопутствующие виды спорта: мини-футбол. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.2.3 Техническая подготовка

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

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

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

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

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

5. Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

6. Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском 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.

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

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

9. Техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

3.2.4 Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

2. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

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

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

3.2.5 Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, муниципальные, региональные. Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

3.2.6 Различные виды спорта и подвижные игры

Эффективность подготовки футболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовки занимающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры. Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм представляют собой

единый процесс физического воспитания. Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега.

В учебном процессе используются:

1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

2. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов: Игра «День и Ночь». В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр– полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника. Игра «Простые салки». Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника. Игра «Рыбаки и Рыбки». Игра происходит на

квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20х20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями. Игра «Найди своего капитана». Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов» - выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин. Игра «Найди свой мяч». На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

3. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

4. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, «волейбол ногами», хоккей мячом (по упрощенным правилам). В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благотворно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим. Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и

совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил. Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

3.2.7 Самостоятельная работа

Организация самостоятельной работы, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя. Воспитание активности и самостоятельности обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа - не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей. Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью. В процессе обучения он должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справиться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач. И, пожалуй, главной функцией самостоятельной работы является формирование высококультурной личности, т.к. только в самостоятельной интеллектуальной и духовной деятельности развивается человек. Обучающиеся самостоятельно: - выполняют индивидуальные задания; - изучают литературу; - посещают спортивные мероприятия; - проводят разбор футбольных матчей по видео материалам и другими способами. Самостоятельную работу обучающихся контролирует тренер-преподаватель.

3.2.8 Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы с возможностью внесения корректив в учебный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Итоговая аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), теоретических тестов (вопросов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

3.3 Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4
Общее количество часов в год	256	294	336	378	420	420
Общее количество занятий в год	126	126	168	210	210	210

3.4 Методические материалы

3.4.1 Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результатов
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Изучение нового материала. Закрепление нового материала. Фронтальная работа.	Словесные методы: рассказ, описание, объяснение. Методы зрительной наглядности: демонстрация движений.	Макет футбольной площадки. Конспекты занятий.	Текущий контроль. Итоговый контроль

2.	Общая физическая подготовка, различные виды спорта и подвижные игры	В подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Этап начального разучивания техники действий. Стадия формирования навыка и образование двигательного умения.	Метод строгого регламентированного упражнения. Метод целостного разучивания упражнений. Метод обучения действиям по упражнения со стандартной и переменной нагрузками. Методы упражнения комбинированного типа. Игровые методы. Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, словесная оценка.	Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки, турник, тренажеры.	Текущий контроль. Оперативный контроль. Предварительный контроль. Итоговый контроль
3.	Вид спорта	Изучение нового материала. Закрепление и совершенствование технико-тактических навыков. Фронтальная работа. Индивидуальная работа.	Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, разбор, замечание, словесная оценка. Методы наглядного воздействия, показ (демонстрация) движений. Игровые методы. Практические методы: метод строгого регламентированного упражнения; метод целостного разучивания упражнений; метод обучения действиям по частям.	Спортивное оборудование: футбольное поле, футбольные ворота, футбольные ворота уменьшенных размеров, спортивный зал, конусы, разметочные фишки, координационная лестница. Спортивный инвентарь: футбольные мячи, сетка для мячей, накидки спортивные, насос, секундомер, свисток.	
4.	Физкультурные и спортивные мероприятия, аттестация	Мероприятия учреждения, муниципальные соревнования, областные соревнования, товарищеские, контрольные игры. Прохождение аттестации.	Соревновательный метод.	Спортивное оборудование: конусы, разметочные фишки, координационная лестница. Спортивный инвентарь: футбольные мячи, сетка для мячей, накидки спортивные, насос, секундомер, свисток.	Текущий контроль. Этапный контроль.

5.	Медицинское обследование	Посещение врача терапевта, врача кардиолога. Текущее наблюдение у медицинских работников учреждения.		Медицинские весы, медицинская карта учащегося.	Врачебный контроль.
----	--------------------------	---	--	--	---------------------

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания. В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость,

стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

1. педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
2. врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
3. контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
4. методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
5. тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;

выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;

применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость,

способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

3.6.1. Общие требования безопасности

К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

3.6.2 Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3.6.3 Требования безопасности во время занятий

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго выполнять правила проведения игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера - преподавателя.

3.6.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

3.6.5 Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера- преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

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

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

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

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

4.1 План воспитательной и профориентационной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, май
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, март, июль
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	в течение учебного года
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	в течение учебного года
8.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение учебного года
9.	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	ежеквартально

4.2 Календарный план соревнований

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки</i>
1	Участие в Первенстве Нижегородской области по мини - футболу среди	Октябрь – январь.
2	Участие в Первенстве Воротынского района по мини - футболу.	Ноябрь-декабрь
3	Участие в Новогоднем турнире по мини-футболу.	Январь
4	Участие во Всероссийском турнире среди юношеских команд	Май
5	Турнир по мини-футболу, посвященный дню Молодежи	Июнь
6	Турнир по мини-футболу, посвященный «Дню Физкультурника»	Август
7	Участие в товарищеских играх и турнирах	В течение года

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1 Виды контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля уровня подготовленности обучающихся в период обучения. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно - трнировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

1. Осуществление контроля состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения

рекомендаций врача.

2. Определение уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

3. Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления баллов (отметок).

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), тестов (вопросов) по теоретической части, определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

5.2 Комплекс контрольных упражнений

Нормативы для 8 - летних футболистов				
	Оценка, результат в баллах	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (с)	11,5	10,0	9,2
2	Бег 30 м (с)	8,0	6,7	6,0
3	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	120	140
4	Наклон вперед из положения, стоя не гимнастической скамье (см)	1	3	7
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	7	10	17
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за мин.)	13	24	35
7	Смешанное передвижение 1000 м	7,40	6,40	5,20
8	Бег 30 м с мячом (с)	8,30	8,00	7,50
9	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	7	8

Нормативы для 9-10 - летних футболистов				
	Оценка, результат в баллах	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,6	9,3	8,5
2	Бег 30 м (с)	7,5	6,0	5,4
3	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	140	160
4	Наклон вперед из положения, стоя не гимнастической скамье (см)	2	4	8
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	9	13	22
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за мин.)	20	32	42
7	Метание мяча весом 150 г (м)	14	22	27
8	Бег 1000 м	7,5	5,50	4,50
9	Бег 30 м с мячом (с)	8,00	7,00	6,50
10	Вбрасывание мяча на дальность (м)	7	10	11

Нормативы для 11-12 - летних футболистов				
	Оценка, результат в баллах	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	8,7	7,9
2	Бег 30 м (с)	6,0	5,5	5,1
3	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	160	180
4	Наклон вперед из положения, стоя не гимнастической скамье (см)	3	5	9
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	11	18	28
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за мин.)	24	36	46
7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	26	33
8	Бег 1500 м	9,30	8,05	6,50
9	Бег 30 м с мячом (с)	7,00	5,90	5,70
10	Жонглирование мяча	7	9	10
11	Вбрасывание мяча на дальность (м)	9	11	13

Нормативы для 13-15 - летних футболистов				
	Оценка, результат в баллах	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	7,8	7,2
2	Бег 30 м (с)	5,8	5,1	4,7
3	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	190	215
4	Наклон вперед из положения, стоя не гимнастической скамье (см)	4	6	11
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	15	24	36
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за мин.)	29	39	49
7	Метание мяча весом 150 г (м)	25	34	40
8	Бег 2000 м	11,30	9,40	8,10
9	Бег 30 м с мячом (с)	6,60	5,60	5,40
10	Жонглирование мяча	12	16	20
11	Вбрасывание мяча на дальность (м)	10	13	15

Нормативы для 16 - летних футболистов				
	Оценка, результат в баллах	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (с)	8,8	7,6	6,9
2	Бег 30 м (с)	5,4	4,7	4,4
3	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	210	230
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	5	8	13
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	20	31	42
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за мин.)	31	40	50
7	Бег 3000 м	16,8	14,30	12,40
8	Бег 30 м с мячом (с)	6,0	5,0	4,8
9	Жонглирование мяча	15	20	25
10	Вбрасывание мяча на дальность (м)	12	17	21

5.3 Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при итоговой аттестации)

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
5. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
6. Как правильно начать игру?
7. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
8. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
9. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?

10. В каких случаях наказывается игра рукой?
11. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
12. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
13. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
14. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
15. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии. 20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных

положений?

39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
41. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
42. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
43. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов
44. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
45. Психологическая подготовка юных футболистов.
46. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
47. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
48. Система проведения чемпионата России по футболу.
49. Специфика игры в мини-футбол 5x5
50. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
51. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
52. Бала ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
53. Особенности режима питания юных футболистов.
54. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
55. Организация проведение соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
56. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
57. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.
58. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.
59. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.
60. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.
61. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.

5.4 Методические указания по организации промежуточной аттестации и выполнению комплекса контрольных упражнений

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года. Для приема контрольных нормативов создается комиссия из числа работников, участвующих в реализации образовательной программы, утверждается график проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи обучающимися контрольных упражнений. Зачет по теоретической подготовке проводится во время итоговой аттестации в виде ответов на вопросы.

5.4.1 Практическая часть комплекса контрольных упражнений:

Бег 30 метров с места.

Тест проводится на футбольном поле; беговой дорожке стадиона; в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется две попытки.

Челночный бег 3x10 метров.

Тест проводится на футбольном поле; на беговой дорожке стадиона, в спортивном зале. На расстоянии 10 метров отмечается стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

- стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться);
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места.

Тест проводится на футбольном поле; в спортивном зале, на беговой дорожке стадиона. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценивания: фиксируется дальность прыжка. Дальность

прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см.

Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Бег 1000, 1500, 2000 и 3000 метров.

Тест проводится на футбольном поле; на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде

«Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценивания: преодолеть всю дистанцию, время прохождения дистанции фиксируется на финише. Предоставляется одна попытка.

Бег 30 метров с ведением мяча.

Тест проводится на футбольном поле, в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии. По сигналу испытуемый начинает ведение мяча по прямой. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

- в случае менее трех касаний мяча во время ведения, упражнение считается не выполненным.

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность.

Тест проводится на футбольном поле; в спортивном зале.

Система оценивания: измерение дальности полета мяча производится с точки вбрасывания до точки первого касания мяча о землю. Предоставляется три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Методические указания:

- держать мяч обеими руками;
- не отрывать стопы от земли;
- сначала отклонить корпус назад, затем вперед;

- стараться продолжать движение руками по направлению полета мяча и вступать на игровое поле.

Жонглирование мячом.

Удары выполняются правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности. Предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения стоя.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Метание мяча весом 150 грамм

Метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- превышение допустимого угла разведения локтей;

- одновременное разгибание рук.

5.4.2 Теоретическая часть Программы (при итоговой аттестации)

Зачет по освоению теоретической части Программы проводится во время итоговой аттестации в виде письменных ответов на вопросы.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
1. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М., ФиС, 1976г.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2009 – 200с.
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
4. Полишкис М. С. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. -254 с.
5. Грибачева М. А. Программа интегративного курса физического воспитания – М.: 2009. – 248 с.
6. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – Н.Новгород: ООО «Спринт», 2015 – 256 с.
7. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
8. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
9. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – н. Новгород: ООО «Спринт», 2015 – 256 с.
10. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. гто официальный сайт <https://www.gto.ru/>