

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Чернянского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Введено в действие
Приказом № 107
от «30» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Притулина Н.Ф.
«30» августа 2019 г.

**«ФУТБОЛ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Срок реализации: 10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Разработчики программы:

Ямпольский В.И., тренер-преподаватель

Комарович А.С., тренер-преподаватель

Рецензенты:

Архипов П.И., методист Чернянского

межмуниципального методического центра

Притулина Н.Ф., директор МБУ ДО ДЮСШ

пгт. Чернянка
2019 год

Разработчики программы:

Ямпольский Владимир Иванович-тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ, первой квалификационной категории;

Комарович Александр Сергеевич -тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ

Рецензенты:

Архипов П.И., методист Чернянского межмуниципального методического центра;

Притулина Наталья Федоровна – директор МБУ ДО ДЮСШ, высшей квалификационной категории, Почетный работник общего образования Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по футболу в МБУДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области».

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	страница
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА - направленность программы - характеристика вида спорта - цели и задачи - срок обучения - минимальный возраст для зачисления на обучение - наполняемость групп - планируемые результаты освоения программы учащимися	4-9
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН - календарный учебный график - план учебного процесса - расписание учебных занятий	9-13
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ - методика и содержание работы по предметным областям - рабочие программы по предметным областям - объемы учебных нагрузок - методические материалы - методы выявления и отбора одаренных детей - требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	13-35
4	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРООРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА - план воспитательной и проориентационной работы - календарный план соревнований	35-38
5	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	38-51
6	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	51-52

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. 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.

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу рассчитана для прохождения подготовки обучающимися на базовом уровне сложности 6-ти лет, углубленном уровне сложности - 2 года и дополнительном углубленном уровне сложности 2 года.

Продолжительность обучения по программе составляет 10 лет, возраст занимающихся от 6 до 17 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» для МБУДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области (далее – «Программа») составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 06 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 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»;

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта РФ от 07 марта 2019 года № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденной приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 731»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Основными задачами Программы являются:

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

Дополнительная предпрофессиональная программа по кикбоксингу содержит два уровня сложности: базовый уровень и углубленный уровень.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет, возраст занимающихся от 8 до 18 лет: на базовом уровне - 6 лет, на углубленном уровне – 2 года.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалифицированной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне может быть увеличен до 2 лет.

На обучение по Программе зачисляются дети школьного возраста от 8 лет, прошедшие индивидуальный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям кикбоксингом, в соответствии с правилами приема, перевода по предпрофессиональным программам МБУ ДО ДЮСШ.

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Базовый	6 лет	8 лет	15	20
Углубленный 1-2 года обучения	2 года	14 лет	10	15
Углубленный 3-4 года обучения	до 2 лет	16 лет	5	10

Базовый уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области базового уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка футболистов;
- вид спорта «Футбол».

Вариативные предметные области базового уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка футболистов;
- вид спорта «Футбол»
- основы профессионального самоопределения;

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры,
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий включая тренировочные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий тренером-преподавателем.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровневой сложности образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

Результатом освоения образовательной программы является:

Базовый уровень

В области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития футбола;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- 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, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гормональному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;

В области вид спорта «Футбол»:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой футбола;
- овладение основами техники и тактики футбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях футболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по футболу.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

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

В области «специальные навыки»:

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

В области «спортивное и специальное оборудование»:

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

Углубленный уровень

В области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития футбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов футбола;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий футболом;

- знание основ спортивного питания.

В области «общая и специальная физическая подготовка»:

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

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;

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

В области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

В области «вид спорта «Футбол»:

- обучение и совершенствование техники и тактики футбола;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по футболу;

- формирование мотивации к занятиям футболом;

- знание официальных правил соревнований по футболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;

- умение развивать физические качества для футбола средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по футболу.

В области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футболиста специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества для футболиста;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «спортивное и специальное оборудование»:

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

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разработан с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения.

Учебный план:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- отражает наименование предметных областей;
- определяет последовательность освоения содержания программы.

2.1. График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам обучения.

	Срок реализации программы - 8 лет							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
Кол-во учебных недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
Кол-во часов в неделю	6 часов	6 часов	8 часов	8 часов	10 часов	10 часов	12 часов	12 часов
Кол-во часов в год	276 часов	276 часов	368 часов	368 часов	460 часа	460 часа	552 часа	552 часа

2.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	Уровни подготовки				
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
1.	Обязательные предметные области					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-25	10-25	10-15	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	20-30	20-30		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка				10-15	10-15
1.4.	Технико-тактическая подготовка	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального определения				15-30	15-30
2.	Вариативные предметные области					

2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2.	Судейская подготовка				5-10	5-10
2.3.	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ №	Разделы подготовки	Уровни подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
Год обучения		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
	Часы в неделю:	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
1.	Обязательные предметные области:										
1.1.	Теоретическая подготовка	33	33	40	40	50	50	50	50	57	57
	<i>Итого теории</i>										
1.2.	Общая физическая подготовка	66	66	63	63	74	74	63	63	53	53
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	20	40	40	58	58	52	52	62	62
1.4.	Технико-тактическая подготовка	75	75	105	105	130	130	145	145	156	156
1.5.	Основы профессионального определения							55	55	65	68
2.	Вариативные предметные области:										
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры.	40	40	53	53	64	64	55	55	64	64
2.2.	Судейская подготовка					20	20	34	34	68	68
2.3.	Специальные навыки	15	15	35	35	26	26	54	54	64	64
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	15	15	20	20	26	26	32	32	42	42
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Контрольно-переводные нормативы	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Итого практики	243	243	328	328	410	410	502	502	587	587
	Общее количество часов	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

2.4. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Для базового уровня 1-го года обучения: 6 часов в неделю 276 часов в год

Предметные области	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
1.2 Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6		5	66
1.3 Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		1	20
1.4 Вид спорта (футбол)	6	7	8	8	8	7	7	7	6	7		4	75
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	4	5	4	5	6		21	40
2.2. Специальные навыки	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		1	15
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		1	15
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276

Для базового уровня 2-го года обучения: 6 часов в неделю 276 часов в год

Предметные области	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
1.2 Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6		5	66
1.3 Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		1	20
1.4 Вид спорта (футбол)	6	7	8	8	8	7	7	7	6	7		4	75
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	4	5	4	5	6		21	40
2.2. Специальные навыки	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		1	15
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		1	15
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276

Для базового уровня 3-го года обучения: 8 часов в неделю 368 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3		2	40
1.2 Общая физическая подготовка	4	7	6	6	5	6	7	6	5	7		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4		3	40
1.4 Вид спорта (футбол)	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10		6	105
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5		3	53
2.2. Специальные навыки	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3		2	35
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	34	34	36	34	36	34	34	34	36	34		22	368

Для базового уровня 4-го года обучения: 8 часов в неделю 368 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3		2	40
1.2 Общая физическая подготовка	4	7	6	6	5	6	7	6	5	7		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4		3	40
1.4 Вид спорта (футбол)	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10		6	105
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5		3	53
2.2. Специальные навыки	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3		2	35
2.3. Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	34	34	36	34	36	34	34	34	36	34		22	368

Для базового уровня 5-го года обучения: 10 часов в неделю 460 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	4	5	6	4	4	4		3	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	8	7	6	7	6	9	6	7	7		6	74
1.3 Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6		4	58
1.4 Вид спорта (футбол)	13	12	12	13	13	11	12	12	13	12		7	130
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	6	8	6	6	6	5	7	5	5		5	64
2.2 Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	20
2.3 Специальные навыки	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	43	43	44	43	45	41	43	43	44	42		29	460

Для базового уровня 6-го года обучения: 10 часов в неделю 460 часов в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	4	5	6	4	4	4		3	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	8	7	6	7	6	9	6	7	7		6	74
1.3 Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6		4	58
1.4 Вид спорта (футбол)	13	12	12	13	13	11	12	12	13	12		7	130
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	5	6	8	6	6	6	5	7	5	5		5	64
2.2 Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	20
2.3 Специальные навыки	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3		1	26
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	43	43	44	43	45	41	43	43	44	42		29	460

Для углубленного уровня 1-го года обучения: 12 часов в неделю 552 часа в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	5	4	6	4	5	4	5	5		4	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	5	8	5	5	7	6	6	6	6		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	6	5	5	5	5	5	5	5		3	52
1.4 Вид спорта (футбол)	1	14	1	14	1	14	1	1	1	1		6	145
1.5 Основы профессионального самоопределения	5	6	5	6	5	5	5	4	6	6		2	55
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	7	5	6	6	5	5	5	4	4		4	55
2.2 Судейская подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		3	34
2.3 Специальные навыки	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5		4	54
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3		2	32
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	48	54	54	51	54	51	51	51	54	51		33	552

Для углубленного уровня 2-го года обучения: 12 часов в неделю 552 часа в год

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	5	4	6	4	5	4	5	5		4	50
1.2 Общая физическая подготовка	5	5	8	5	5	7	6	6	6	6		4	63
1.3 Специальная физическая подготовка	4	4	6	5	5	5	5	5	5	5		3	52
1.4 Вид спорта (футбол)	1	14	1	14	1	14	1	1	1	1		6	145
1.5 Основы профессионального самоопределения	5	6	5	6	5	5	5	4	6	6		2	55
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	4	7	5	6	6	5	5	5	4	4		4	55
2.2 Судейская подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		3	34
2.3 Специальные навыки	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5		4	54
2.4 Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3		2	32
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	2				2	2		2	3			1	12
Всего:	48	54	54	51	54	51	51	51	54	51		33	552

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

1. Учебные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка футболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*

Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Особенностями осуществления образовательной деятельности по футболу являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом, возрастных и гендерных особенностей занимающихся: групповые практические и групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико - восстановительные мероприятия;
- аттестация учащихся: сдача контрольных тестов.

Дополнительные формы учебного процесса:

- посещение в качестве зрителей спортивных соревнований различного уровня.

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 2 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специальноподготовительные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на обучение технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

3.2. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов

(90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 7-12 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: фронтальный, повторный; игровой; круговой.

В содержание подготовительной части занятия входят: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами), стретчинг (статические упражнения для развития гибкости), координационные и прыжковые упражнения. В подготовительную часть необходимо включать такие упражнения, которые не только способствуют подготовке организма обучающихся к предстоящей учебно-тренировочной деятельности, но и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия.

В основной части решаются следующие задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; умение применять технико-тактические действия в двусторонних играх; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части. Сначала обучают простейшим ударам и остановкам мяча ногами, затем – способам ведения мяча, финтам, ударам по мячу головой, вбрасыванию и отбору мяча.

При изучении любого приёма должна соблюдаться логическая последовательность формирования технико-тактического действия: а) ознакомление с приёмом; 2) изучение приёма в упрощённых условиях; 3) совершенствование приёма в усложнённой, приближённой к условиям игры обстановке; 4) применение приёма в игре.

При обучении техническим приёмам и тактическим действиям следует применять внешние регуляторы и ограничители параметров движения, которые помогают прочувствовать обучаемым, правильно ли выполнено действие. Для закрепления учебного материала рекомендуется предлагать выполнение различных двигательных действий в вариативных условиях и чередовать разнонаправленные задания по технической, тактической и физической подготовке.

Упражнения в совершенствовании технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целесообразно совмещать сразу два технических приёма. Например, нападающий выполняет финт, а защитник пытается отобрать мяч и т.д.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой по упрощённым правилам. Учебные игры проводятся на площадках меньших размеров и с небольшим числом играющих.

В заключительной части занятия тренер-преподаватель подводит итоги, отмечает положительные моменты и допущенные недостатки, даёт задание для самостоятельной работы

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий	Методы и приемы 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, демонстрация наглядных пособий. Применение аудиовизуальных средств.	Макет футбольной площадки. Планшет. Периодическая печать. 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. (Начальный этап обучения) Фронтальная работа.	Метод строго регламентированного упражнения. Метод целостного разучивания упражнений. Метод обучения действиям по частям. Метод упражнения со стандартной и переменной нагрузками. Методы упражнения комбинированного типа. Игровые методы. Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, разбор, замечание, словесная оценка. Методы наглядного воздействия, показ (демонстрация) движений.	Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки, турник, тренажёры.	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	Спортивное оборудование: футбольное поле, футбольные ворота, футбольные ворота уменьшенных размеров, спортивный зал, конусы,	Текущий контроль. Оперативный контроль. Итоговый контроль.

			методы. Практические методы: метод строгого регламентированного упражнения; метод целостного разучивания упражнений; метод обучения действиям по частям.	разметочные фишки, барьеры, шесты для обводки, 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: футбольное поле, футбольные ворота, футбольные ворота уменьшенных размеров, флажки угловые, спортивный зал, разметочные фишки. 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.

3.3.Методика и содержание работы по предметным областям

3.3.1.Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. 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.

3.3.2. 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: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений.

Рекомендуется - игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные 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.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

3.3.3. Вид спорта.

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.

3.3.1. 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 по-прежнему 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.

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.

3.3.4. Рабочие программы по предметным областям.

3.4.1. 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 футболу. 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.

3.4.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, 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.

2. Общеразвивающие 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. В различных исходных положениях - 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 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. 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 мячей.

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 полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. 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.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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.

6. 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 в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание

ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков весом от 40% до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа

передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90° — 180° . Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

для базового уровня 1,2,3 года обучения

Техническая подготовка

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

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди), умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

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

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

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

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Для базового уровня 4,5,6 годов обучения

Техническая подготовка

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

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары серединой и 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, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, 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 (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки».

Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия 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 флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Для углубленного уровня 1,2 годов обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

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

поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° - внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 - 10 м. Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением.

Совершенствование техники введения мяча в игру ногой и руками.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; ввести мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения,

расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Для углубленного уровня 3,4 года обучения.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствовать приемы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой; остановки и отбора мяча с учетом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации, в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников. Групповые действия. Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководство действиями партнеров в специальных игровых.

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.

3.5. 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

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.

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:

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. Благоприятно 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.

Игры и эстафеты

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 20x20 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.

3.6. 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:

- ведут дневник самоконтроля;
 - выполняют индивидуальные задания;
 - изучают литературу;
 - посещают спортивные мероприятия;
 - проводят разбор футбольных матчей по видео материалам и другими способами.
- Самостоятельную работу обучающихся контролирует тренер-преподаватель.

3.7. 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.). (Приложение)

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 не одинаковы 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.

3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1. Общие требования безопасности

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

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

1.3. 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.

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

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

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

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

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

1.9. 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.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

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

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. 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.

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

4.3. 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.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

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

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.

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. Организация профессиональной ориентации с учащимися (3-6 годы обучения по Программе базового уровня).

Задачи: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной и профориентационной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
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, май
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	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года

	для занятий спортом		
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	ноябрь
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
10.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
11.	Посещение музеев, выставок	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
12.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

4.2. Антидопинговая работа

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для внесоревновательного тестирования, включая не предоставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг- контроля;
- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;
- ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
- дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;
- дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: www.rusada.ru, www.wada-ama.org.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования учащихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение учащихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение учащихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы. Аттестация проводится в форме выполнения учащимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), теоретических тестов (вопросов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля уровня подготовленности учащихся в период обучения.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно - тренировочной 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:

- 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 корректировок 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.

Теоретическая часть Программы (при итоговой аттестации)

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

Перечень тестов (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. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11 -метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?

17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. 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 5х5
50. Перечень контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТ (в своей возрастной группе).
51. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
52. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
53. Бала ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
54. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы.
55. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
56. Особенности режима питания юных футболистов.
57. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
58. Врачебный контроль и самоконтроль.
59. Организация проведения соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
60. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини - футболистов.
61. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и

оборонительных действий.

62. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.

63. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.

64. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.

65. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.

66. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания.

Требования по физической, технической и спортивной подготовке

Уровень сложности	Год обучения	Возраст учащихся	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года
Базовый уровень сложности	1-й	8-9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	2-й	9-10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	3-й	10-11	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	4-й	11-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	5-й	12-13	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	6-й	13-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, 3-й юношеский разряд
Углубленный уровень сложности	1-й	14-15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, 2-й юношеский разряд
	2-й	15-16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, 1-й юношеский разряд
	3-й	16-17	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, I разряд
	4-й	17-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, I разряд

Методические указания по организации промежуточной аттестации и выполнению комплекса контрольных упражнений

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

Теоретическая часть. Осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1) Дать определение понятию «Физическая культура»?

- Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- Это система физического воспитания и спорта
- Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
- Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

2) Что такое «Спорт»?

- а. Совокупность разных видов упражнений
- б. Систематические занятия упражнениями
- в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
- г. Все атрибуты соревнований спортсменов

3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
- б. Всемирная организация физической культуры и спорта
- в. Всемирная ассоциация спортивного движения
- г. Международный олимпийский комитет
- д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

4) Дать определение понятию «Физическая подготовка».

- а. Развитие физических качеств спортсмена
- б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
- в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
- г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
- д. Развитие отдельного физического качеств

5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входит в физическую культуру?

- а. Физическое воспитание и спорт
- б. Физическое развитие и спорт
- в. Искусство и труд
- г. Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка
- д. Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

6) Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?

- а. 7
- б. 6
- в. 5
- г. 9

7) Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?

- а. в 6 м. от ворот
- б. в 7 м. от ворот
- в. в 12 м. от ворот

8) Проводятся ли чемпионат Европы по мини-футболу?

- а. нет
- б. да

9) Каков вес мини-футбольного мяча?

- а. 300-350г.
- б. 400-440г.
- в. 150-200г.

10) Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах.
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство.
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

11) Что означает поднятая вверх рука судьи?

- а. свободный удар
- б. спорный розыгрыш мяча

12) Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею?

- а. В.М.Бобров
- б. Л.И.Яшин

13) Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»?

- а. Лев Яшин и Олег Блохин
- б. Эдуард Стрельцов и Всеволод Бобров

14) Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

15) Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а. физические упражнения
- б. медицинское обследование
- в. лекарственные средства
- г. туризм

16) Что включает в себя система подготовки спортсменов?

- а. виды подготовки
- б. средства, методы и формы подготовки
- в. систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, способствующих повышению спортивных результатов

17) Какие виды подготовки включаются в систему тренировки?

- а. физическая, технико-тактическая, психологическая
- б. физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая
- в. общая и специальная
- г. биологическая, педагогическая, спортивная

18) Какой функциональный показатель организма чаще всего используется для осуществления контроля при занятиях физическими упражнениями.

- а. частота дыхания
- б. частота сердечных сокращений (пульс)
- в. степень покраснения лица
- г. степень потоотделения

19) Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть процессом ...

20) Процесс, происходящий в организме после завершения упражнения, заключающийся в переходе физиологических и психических функций к исходному состоянию, обозначается как...

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Методические указания для приема контрольно-переводных

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.

Методические указания:

- в забеге могут участвовать до 6 человек;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

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 300/400 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.

6 (12)-минутный бег.

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 расстояние за указанное время.

Система оценивания: преодолеть максимальное расстояние за указанное время.

Преодоленная дистанция фиксируется в метрах по истечении тестового времени (6 или 12) минут. Предоставляется одна попытка.

Бег 1000 метров без учёта времени.

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 не фиксируется. Предоставляется одна попытка.

Удар по мячу ногой на точность.

Удары выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 14 м. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху в указанной тренером-преподавателем части ворот. Выполняется по восемь ударов (по четыре каждой ногой). Фиксируется число попаданий в указанную часть ворот.

Удар по мячу на дальность.

Удары выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу. Производится четыре удара (по два каждой ногой). Измерение дальности полета мяча производится с точки удара до точки первого касания мяча о землю.

Бег 30 метров с ведением мяча.

Тест проводится на футбольном поле. 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 без повторения одного удара более двух раз подряд. Предоставляется две попытки. Учитываются только удары, выполненные разными способами.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

индивидуального отбора детей, поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта «футбол» (БУ-1)

Тестируемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)

Базовый Уровень – 1

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Переводные контрольные нормативы (май) - 9 лет

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвор.
ОФП			
Бег 30 м	6.6	6.8	7.0
Бег 300 м	85	90	95
Прыжок с места	140	130	120
СФП			
Бег 30 м с/м	6.9	7.1	7.3
Вбрасывание	7	6	5
Удары на точность	25	20	15

Базовый уровень - 2

ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ:

Приёмные (сентябрь), контрольные (январь-февраль) нормативы (9 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	6.5	6.7	6.9
Бег 300 м	80	85	90
Бег 1000 м (без учета времени)	+	+	+
Прыжок с места	145	135	125
СФП			
Бег 30 м с/м	6.7	6.9	7.1
Вбрасывание	7	6	5
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	25	20	15

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Переводные контрольные нормативы: май (10 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		6.4	6.6	6,8
Бег 300 м		75	80	85
Бег 1000 м (без учета времени)		+	+	+
Прыжок с места		150	140	130
	СФП			
Бег 30 м с/м		6.6	6.8	7.0
Вбрасывание (аут)		8	7	6
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)		25	20	15

Базовый уровень - 3
ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Приёмные (сентябрь), контрольные (январь-февраль) нормативы (10 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		6.3	6.5	6,7
Бег 300 м		75	80	85
Бег 1000 м (без учета времени)		+	+	+
Прыжок с места		155	145	135
	СФП			
Бег 30 м с/м		6.5	6.7	6.8
Вбрасывание (аут)		8	7	6
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)		30	25	20

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Переводные контрольные нормативы: май (11 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		6,2	6.4	6.6
Бег 300 м		75	80	85
Бег 6 минут (метры)		1000	900	800
Прыжок с места		160	150	140
	СФП			
Бег 30 м с/м		6,4	6,6	6,8
Вбрасывание (аут)		9	8	7
Жонглирование		12	9	7
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)		30	25	20

Базовый уровень - 4
Контрольные нормативы (приемные тесты, контрольные)
(11 лет) (сентябрь, январь)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	6,1	6,3	6,5
Бег 300 м	70	75	80
Бег 6 минут (метры)	1000	900	800
Прыжок с места	165	155	145
СФП			
Бег 30 м с/м	6,3	6,5	6,7
Вбрасывание (аут)	10	9	8
Жонглирование	12	9	7
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	35	30	25

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Переводные контрольные нормативы: май (12 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	6,0	6,2	6,4
Бег 300 м	70	75	80
Бег 6 минут (метры)	1100	1000	900
Прыжок с места	170	160	150
СФП			
Бег 30 м с/м	6,2	6,4	6,6
Вбрасывание (аут)	10	9	8
Жонглирование	14	12	9
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	35	30	25

Базовый уровень - 5
ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Контрольные нормативы (приемные тесты, контрольные)
(12 лет) (сентябрь, январь)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	5,7	5,9	6,1
Бег 300 м	65	70	75
Бег 6 минут (метров)	1150	1050	950
Прыжок с места	175	165	155
СФП			
Бег 30 м с/м	5,9	6,1	6,3
Вбрасывание (аут)	11	10	9
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	40	35	30

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Переводные контрольные нормативы: май (13 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		5,6	5,8	6,0
Бег 400 м		75	80	85
Бег 6 минут (метров)		1200	1100	1000
Прыжок с места		180	170	160
СФП				
Бег 30 м с/м		5,8	6,0	6,2
Вбрасывание		12	11	10
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)		40	35	30

Базовый уровень - 6
ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Контрольные нормативы (приемные тесты, контрольные)
(13 лет) (сентябрь, январь)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		5,4	5,6	5,8
Бег 400 м		70	75	80
Бег 6 минут (метров)		1250	1150	1050
Прыжок с места		185	175	165
СФП				
Бег 30 м с/м		5,6	5,8	6,0
Вбрасывание		13	12	10
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)		45	40	35

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ (ИТОГОВАЯ) АТТЕСТАЦИЯ
Переводные контрольные нормативы: май (14 лет)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		5,3	5,5	5,7
Бег 400 м		70	75	80
Бег 6 минут (метров)		1300	1200	1100
Прыжок с места		190	180	170
СФП				
Бег 30 м с/м		5,5	5,7	5,9
Вбрасывание (аут)		14	13	11
Жонглирование		21	18	15
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)		45	40	35

Углубленный уровень - 1
ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Контрольные нормативы (приемные тесты, контрольные)
(сентябрь), (январь) - 14 лет

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		5,2	5,4	5,6
Бег 400 м		67	73	78
Бег 1000 м (без учета времени)		+	+	+
Прыжок с места		195	185	175
СФП				
Бег 30 м с/м		5.4	5.6	5.8
Вбрасывание (аут)		15	14	12
Жонглирование		23	20	17
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)		50	45	40

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Переводные контрольные нормативы: май – 15 лет

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		5,1	5,3	5,5
Бег 400 м		67	73	78
Бег 6 минут (метров)		1350	1300	1200
Прыжок с места		200	190	180
СФП				
Бег 30 м с/м		5.3	5.5	5.7
Вбрасывание		16	14	13
Жонглирование		25	22	20
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)		50	45	40

Углубленный уровень - 2
ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Контрольные нормативы (приемные тесты, контрольные)
(15 лет) (сентябрь, январь)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки			
	ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30 м		4,9	5,1	5,3
Бег 400 м		66	70	75
Бег 6 минут (метров)		1400	1300	1200
Прыжок с места		205	195	185
СФП				
Бег 30 м с/м		5.1	5.3	5.5
Вбрасывание (аут)		17	15	13
Жонглирование		27	25	23
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)		55	50	45

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ (ИТОГОВАЯ) АТТЕСТАЦИЯ**Переводные контрольные нормативы: май - 16 лет**

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	4,8	5.0	5.2
Бег 400 м	66	70	75
Бег 12 минут (метров)	3000	2900	2700
Прыжок с места	210	200	190
СФП			
Бег 30 м с/м	5.0	5.2	5.4
Вбрасывание (аут)	18	16	14
Жонглирование	30	27	25
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	60	55	50

Углубленный уровень - 3**ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ****Контрольные нормативы (приемные тесты, контрольные)
(16 лет) (сентябрь, январь)**

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	4,6	4,8	5,0
Бег 400 м	65	69	73
Бег 12 минут (метров)	3000	2900	2800
Прыжок с места	215	205	195
СФП			
Бег 30 м с/м	4,8	5,0	5,2
Вбрасывание	19	17	16
Жонглирование			
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	65	60	55

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ (ИТОГОВАЯ) АТТЕСТАЦИЯ**Переводные контрольные нормативы: май - 17 лет**

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	4,5	4,7	4,9
Бег 400 м	64	67	70
Бег 12 минут (метров)	3100	3000	2900
Прыжок с места	220	210	200
СФП			
Бег 30 м с/м	4,7	4,9	5,1
Вбрасывание (аут)	20	18	17
Жонглирование			
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	70	65	60

Углубленный уровень - 4
ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Контрольные нормативы (приемные тесты, контрольные)
(17 лет) (сентябрь, январь)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	4,3	4,5	4,7
Бег 400 м	63	66	69
Бег 12 минут (метров)	3100	3000	2900
Прыжок с места	225	215	205
СФП			
Бег 30 м с/м	4,6	4,8	5,0
Вбрасывание (аут)	21	19	18
Жонглирование			
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	75	70	65

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Переводные контрольные нормативы: май - 18 лет

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
ОФП			
Бег 30 м	4,2	4,4	4,6
Бег 400 м	62	65	68
Бег 12 минут (метров)	3150	3100	3050
Прыжок с места	230	220	210
СФП			
Бег 30 м с/м	4,5	4,7	4,9
Вбрасывание	22	20	19
Жонглирование			
Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой)	80	75	70

Учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год обучения.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, на следующий год обучения не переводятся. При повторном не прохождении аттестации, такие учащиеся переводятся на дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1.Список литературы

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
2. 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.
3. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
4. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Е. В. Попов, Первые шаги в профориентационной подготовке младших школьников (методические рекомендации). - Государственное автономное учреждение Республики Коми «Республиканский информационный центр оценки качества образования», 2011 г.
9. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М., ФиС, 1976г.
10. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М: Просвещение, 2014. - 130 с

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

1. Министерство образования Московской области <https://mo.mosreg.ru/>
2. Министерство спорта Московской области <http://mst.mosreg.ru/>
3. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
4. Федерация футбола Московской области <https://ffmo.ru/>
5. Спорт - детям! <http://www.sportykid.ru/>
6. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
7. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Московской области "Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодежи" <https://mosoblcenter.edumsko.ru/>

6.3. Материально-техническое обеспечение

1. Мячи футбольные	15 шт.
2. Насос с иглой для надувания мячей.	1 шт.
3. Сетка для переноса и хранения мячей.	2 шт.
4. Футбольные ворота (для мини-футбола).	комплект
5. Сетка для футбольных ворот.	комплект
6. Жилетки игровые разного цвета.	по 10 шт.
7. Флажки разметочные с опорой	4 шт.
8. Стойки для обводки	5 шт.
9. Конусы	10 шт.
10. Фишки	10 шт.
11. Свисток судейский	1 шт.
12. Секундомер.	1шт.
13. Рулетка	1 шт.