

Комитет по физической культуре и спорту города Барнаула
Муниципальное автономное учреждение спортивной подготовки
«Спортивная школа №7»

Принята

на заседании тренерского
совета протокол № 05
от «21» октября 2022 г.

Утверждаю

Директором МАУ СП
«Спортивная школа №7»


Т.Н. Бердышева



Приказ № 94/1-о от «20» октября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Футбол»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 3 года

Уровни программы: стартовый, базовый, продвинутый

Составитель:

Кочетова Ксения Валерьевна,
заместитель директора по спортивной подготовке

г. Барнаул, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Учебный план. Содержание программы.....	10
1.4. Планируемые результаты	38
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий...40	
2.1. Календарный учебный график.....	40
2.2. Условия реализации программы.....	40
2.3. Формы аттестации.....	41
2.4. Оценочные материалы.....	41
2.5. Методические материалы.....	42
2.6. Информационное обеспечение программы.....	48

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с: Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изм. от 24.04.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации».

Приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Приказом Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».

Приказом Минпросвещения России от 2 декабря 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

Приказом Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Приказом Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации». На основании паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» направлена на развитие массового спорта, отбор одарённых детей, укрепление здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

Программа имеет 3 уровня: стартовый, базовый, продвинутый. Образовательные уровни программы проектируются на едином методическом основании, но при этом относятся к разным уровням сложности: стартовому, базовому и продвинутому.

Для стартового уровня (1-й год обучения) характерна первоочередная направленность на:

- развитие интереса и мотивации обучающихся к занятиям футболом;
- на приобретение первоначальных базовых знаний и умений, необходимых для дальнейшего обучения;

После освоения большинством обучающихся стартового уровня программы начинается реализация базового уровня (2-й год обучения). Этот этап направлен на:

- закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний в области футбола;
- развитие компетенций, обучающихся в данной предметной области;
- формирование навыков на уровне практического применения.

В процессе обучения используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (3-й год обучения) направлен на:

- формирование глубоких специализированных знаний у обучающихся;

- уверенное овладение теоретическими и практическими знаниями. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение, связанное с физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовкой и их направлениями. Результаты обучения по данному уровню представляются на спортивных мероприятиях различного уровня. Достоинство данной программы заключается в том, что разные уровни ее прохождения и модульное содержание позволяют выстраивать индивидуальную образовательную траекторию для каждого обучающегося.

Данная структура программы позволяет определять индивидуальный темп продвижения по ее различным вариантам: полному, сокращенному, углубленному.

Информационный материал модулей физкультурно-оздоровительного и спортивного содержания формируется вокруг базовых понятий изучаемой дисциплины с учетом целей программы, ориентированных на личностный рост обучающихся. Содержание модулей представляет собой совокупность практико-ориентированных комплексов, реализуемых как в форме занятий, мастер-классов, так и в соревновательной, исполнительской и социокультурной деятельности. Содержание каждого модуля отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и определенной автономности.

На современном этапе футбол – это и оздоровительная практика, и спорт. Занятия футболом – одно из новых современных направлений в системе дополнительного образования. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие детей и молодежь разного возраста (в том числе их родителей), которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой - соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Футбол одна из самых популярных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки.

Сегодня футбол одна из популярнейших командных игр, со своим достаточно строгим регламентом, определяющим порядок проведения соревнований, количество игроков в командах, продолжительность игры, размеры поля и мяча, и многое другое.

На основе анализа футбольных игр можно отметить, что сегодня в футболе очень часто просматривается соперничество между атакой и обороной. Это приводит к универсализации игроков. Поэтому одной из основных задач подготовки полноценных футбольных кадров, является воспитание универсального тактического мышления и умения играть в атаке и в обороне.

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическая, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка, соревнования, контрольные испытания.

Актуальность программы заключается в спросе со стороны родителей и обучающихся г. Барнаула на образовательные услуги (занятия футболом). В решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта. Решении задач качественного физического развития детей посредством занятий футболом, так как основу программы положены нормативные требования по ОФП и СФП. В Стратегии развития спорта до 2030 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающегося массовым спортом до 55 %. А целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися футбол занимает ведущее место.

В Алтайском крае спрос на занятия футболом со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это спортивное направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребёнка.

Инновационность программы заключается в том, что в основу программы положены современные нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, научные и методические

разработки по футболу, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы определяется тем, что систематические занятия физической культурой и спортом, позволяют обучающимся приобрести общую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма, определиться с выбором вида спорта. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у обучающихся силы, быстроты, выносливости и т.д.

Тип программы физкультурно-оздоровительная. Программа направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Футбол». Группы формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Для качественного овладения материалом наполняемость учебных групп не более 30 человек. Дозировка нагрузок и выбор заданий учебного курса дифференцируется в зависимости от способностей и уровня подготовленности обучающихся.

Срок реализации программы: 3 года.

Стартовый уровень - 144 часов в год по 4 часа в неделю.

Базовый уровень – 144 часов в год по 4 часа в неделю.

Продвинутый уровень – 144 часов в год.

Срок обучения по программе: в соответствии с календарным учебным графиком МАУ СП «Спортивная школа №7».

Форма обучения: очная, по необходимости – дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого уровня:

Стартовый уровень - 2 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень - 2 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень - 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 45 минут с обязательным перерывом – 15 минут (5-минут организационные моменты, 10 минут – проветривание помещения).

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и

самостоятельно выполнять задания тренера (педагога) по развитию необходимых физических качеств, получению теоретических знаний. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

Форма подведения итогов реализации программы. По окончании программы осуществляется контроль теоретических знаний, уровня общей и специально физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуально-групповая – организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, занятие-игра, контрольные испытания, спортивные соревнования.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся.

Обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером (педагогом) в рамках программы. Принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий МАУ СП «Спортивная школа №7», в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся.

В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям, тематическим выступлениям) программой предусмотрено проведение тренировочных занятий в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

Финансирование программы осуществляется из средств бюджета города Барнаула. По окончании прохождения программы обучающимся предлагается перейти на дополнительную общеобразовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол». По результатам аттестации,

обучающиеся переходят на следующий этап обучения (начальная подготовка), либо остаются на повторное обучение.

Новизну программы предопределяет ее долгосрочная перспектива. Обучающиеся, успешно закончившие стартовый уровень обучения по модулю программы переходят на базовый уровень и т.д.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом. Достижения поставленной цели осуществляется путем решения следующих задач:

- привлечь максимально количество детей к систематическим занятиям спортом;
- сформировать у обучающихся навыки самоконтроля;
- воспитать волю, дисциплинированность, социальную активность и ответственность, морально-этические и эстетические качества спортсмена;
- создать условия для укрепления здоровья обучающихся;
- развить основные двигательные качества: ловкость, гибкость, силу, быстроту и равновесие.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания интереса к занятиям спортом.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическая подготовка, ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка, соревнования, контрольные испытания.

Минимальный возраст зачисления детей в группу – 5 лет. Срок реализации программы 3 года. Годовой учебный план ориентирован на 36 недель.

Занятия проводятся - 2 раза в неделю по 2 часа. Минимальный состав группы – 15 человек.

Максимальный состав группы – 30 человек, с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, СанПиНу 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», пропускной способности тренировочной базы.

Зачисляются в группы, все желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в спортивную школу и медицинское заключение (справку).

Основные формы организации деятельности обучающихся:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. теоретические занятия, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения – стартовый уровень

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	-	48	контрольное занятие
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	-	44	-
4.	Технико-тактическая	16		16	
5.	Контрольные игры. Соревнования.	14	-	14	-
6.	Контрольные испытания	13	5	8	тестирование
	Итого:	144	14	130	

Второй год обучения – базовый уровень

Таблица №2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	-	42	контрольное занятие
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	-	50	контрольное занятие
4.	Технико-тактическая	16		16	
5.	Контрольные игры. Соревнования.	14	-	14	-
6.	Контрольные испытания	13	5	8	тестирование
	Итого:	144	14	130	

Третий год обучения – продвинутый уровень

Таблица №3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	-	42	контрольное занятие
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	-	50	контрольное занятие

4.	Технико-тактическая	16		16	контрольное занятие
5.	Контрольные игры. Соревнования.	14	-	14	-
6.	Контрольные испытания	13	5	8	тестирование
	Итого:	144	14	130	

Содержание программы
Первый год обучения – стартовый уровень
Раздел 1. Теоретическая подготовка
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня вовремя соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об

инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при, несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

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

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты

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

Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения типа «полоса препятствий»

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения для развития игровой ловкости

Спортивные игры: пионербол, футбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т. д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-100 м.).

Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца), выпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с

поворотом) Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке, с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с

ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Круговая тренировка: работа по станциям:

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных исходных положений);

б) бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз;

в) сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;

г) прыжки через скакалку, 100 раз.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча:

«Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

Раздел 4: Техничко-тактическая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. Техника нападения

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Раздел 5: Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия

Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия

Взаимодействия двух игроков - «передай мяч-выходи». *Командные действия*: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия

Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия

Взаимодействие двух игроков – подстраховка.

Командные действия

Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в играх.

Практические занятия.

Соревнования по подвижным играм.

Сдача норм комплекса ГТО.

Раздел 6. Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Содержание программы Второй год обучения – базовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового футбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих футбольных клубов страны. Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура. Организации, осуществляющие управление футболом в стране, в регионе. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется. Футбол для детей, турниры, фестивали, проекты. Место футбола в Олимпийской системе игр.

Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физической развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного деятельности. Разминка, её значение в тренировке. Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки. Самоконтроль. Сенситивные периоды развития физических качеств. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Контроль уровня физической подготовленности футболиста. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности футболиста. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

Правила игры в футбол, основные футбольные термины. Схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды, технические требования к оборудованию и инвентарю. Протоколы соревнований, схемы проведения соревнований.

Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Правила проведения специальной разминки для футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста. Личность футболиста, его ментальность. Питание перед игровым днем. Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена.

Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях футболом. Правила безопасного поведения в вспомогательных помещениях. Типичные травмы в футболе. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств.

Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости. гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с мест и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. 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 с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена - футболиста. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть: выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с

чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорения в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием. Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т.д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) 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. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. 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. Сжатие 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.

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. 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 игрокам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. 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.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставание 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. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Техника передвижения. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), с крестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение).

Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямление ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары правой и левой ногой различными способами

по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полуполета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча

изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все

способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо.

Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без

прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Правильный выбор позиции и страховки при организации

противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и

страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Однако правильно выполнить передачу - дело непростое. Вот несколько советов: Отдавать мяч необходимо тому партнеру, который занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры стремитесь разнообразить выполнение передач, т. е. выполнять и короткие, и средние, и длинные. Чередовать следует также передачи низом и верхом, поперечные и продольные. Это затруднит действия соперников в защите, не даст им возможности приспособиться к игре вашей команды.

Упражнения:

1. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 шагов от партнера, выполняйте попеременно передачи друг другу в одно касание.

2. Обозначьте на поле круг диаметром 8-10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит в кругу по ходу часовой стрелки. Старайтесь отдать мяч партнеру на ход. Затем выполните то же упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняйтесь ролями.

3. Упражнение выполняйте вместе с другом. Встаньте в 15-18 шагах друг против друга. Выполните передачу мяча партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Постарайтесь предугадать направление рывка товарища и сделайте ему передачу точно на выход. Периодически меняйтесь ролями.

4. В игре участвуют три игрока. Игра проводится на половине футбольного (или гандбольного) поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч, друг другу, Третий игрок, встав в 12-14 шагах от ворот, выполняет оборонительные функции. Нападающие с помощью передач стремятся обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки. Можно также провести линию, перед которой разрешается выполнять удар по воротам.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. Организация обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Организация обороны против медленного нападения. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, броском руками от ворот, начало организации атаки.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и

собираем предметы, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Спортивные игры (по упрощенным правилам): ручной мяч, баскетбол, «волейбол ногами». Учебные игры и соревнования
Теоретическая часть: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования.

Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

Практическая часть: игра по заданию тренера-преподавателя на розыгрыш комбинаций. Учебная игра 3х3, 4х4. Учебная игра с ограничениями, с вратарем в поле, двумя мячами. Учебная игра с дополнительными условиями. Товарищеские игры. Товарищеский матч — спортивное состязание. Для участников товарищеского матча результат не так важен, как качество игры. Обычно такие матчи проводятся в межсезонье или перед началом регулярного чемпионата. Обязательным компонентом обучения юных футболистов являются соревнования. Сильный удар. На площадке обозначается линия удара, а далее - коридор шириной 10м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

Игра в футбол вдвоем. Дети становятся парами, каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая

его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Программой предусматривается проведение и (или) участие в соревнованиях:

1. Внутригрупповые (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу).

2. Межгрупповые (среди групп соответствующих возрастов).

3. Муниципальные и региональные.

Участие в соревнованиях согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Раздел 6. Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Содержание программы

Третий год обучения – продвинутый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Теория: Самоконтроль футболиста. Режим дня. Практика: Двусторонняя игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Развитие общей выносливости, 6-минутный бег. Игра в квадрате 40:20 без ворот. Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Передачи на среднее и дальнее расстояние внутренней частью подъема, прямым подъемом. Двусторонняя игра в футбол. Тема 4. Двусторонняя игра. Двусторонняя игра. Контроль над функциональным состоянием организма. Измерение ЧСС, артериального давления до и после тренировочного занятия.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости, ловкости) спортсмена - футболиста. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть: выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6,3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием. Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т.д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений

партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) 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. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. 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.

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. 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 игрокам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. 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.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставание 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. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Развитие скоростной выносливости. 5 серий 3*60м. Двусторонняя игра. Практика: Игра в «стенку», забегания, скрещивание. Игра с использованием разученных элементов. Обучение удару внешней частью подъема. Совершенствование игре головой. Игра в «квадрате 4/2». Двусторонняя игра. Двусторонняя игра. Развитие двигательных качеств. Ускорения из различных стартовых положений. Подскоки, многоскоки, прыжки со скакалкой. Передача мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра. Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег. Двусторонняя игра. Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол. Розыгрыш стандартных положений: штрафные, угловые, ауты. Удары по воротам после обводки стоек, игры в «стенку», в условиях прессинга соперников. Упражнения на координационной лестнице на развитие скорости, скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьеры с последующим ускорением. Двусторонняя игра. Тактика выхода из своей зоны, эшелонированное нападение. В парах: упражнения на развитие динамической и статической силы. Упражнения с набивным мячом. Практика: Удары по воротам с места и в движении, в условиях прессинга

соперника. Отработка угловых ударов. Двусторонняя игра. Развитие двигательных качеств. Ускорения 5:15м, 3серии. Прыжковые упражнения. Упражнения на координационной лестнице.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

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.

Подвижные игры: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Спортивные игры (по упрощенным правилам): ручной мяч, баскетбол, «волейбол ногами». Учебные игры и соревнования
Теоретическая часть: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования.

Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

Практическая часть: игра по заданию тренера-преподавателя на розыгрыш комбинаций. Учебная игра 3х3, 4х4. Учебная игра с ограничениями, с вратарем в поле, двумя мячами. Учебная игра с дополнительными условиями. Товарищеские игры. Товарищеский матч — спортивное состязание. Для участников товарищеского матча результат не так важен, как качество игры. Обычно такие матчи проводятся в межсезонье или перед началом регулярного

чемпионата. Обязательным компонентом обучения юных футболистов являются соревнования. Сильный удар. На площадке обозначается линия удара, а далее - коридор шириной 10м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

Игра в футбол вдвоем. Дети становятся парами, каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Программой предусматривается проведение и (или) участие в соревнованиях:

1. Внутригрупповые (проводятся по общей физической подготовке, подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу).

2. Межгрупповые (среди групп соответствующих возрастов).

3. Муниципальные и региональные.

Участие в соревнованиях согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Раздел 6. Контрольные испытания

ОФП: бег 30м., 400м., 6-ти минутный бег, прыжок с места, тройной прыжок

СФП: бег 30м с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5*30 с ведением мяча.

Техническая подготовка: удары по мячу на точность, ведение с обводкой стоек и ударом по воротам, жонглирование.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является сдача контрольных тестов (упражнений), по общей физической подготовке.

На спортивно-оздоровительном этапе (весь период) обучающиеся должны знать:

- основные способы закаливание организма;
- основы футбола.

На спортивно-оздоровительном этапе (весь период) обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные, базовые упражнения и элементы по общей физической подготовке;

- ориентироваться в направлениях футбола;

- ориентироваться в пространстве.

Формы и способы подведения итогов:

- опрос;

- участие в контрольных тестах (упражнений) по общей физической подготовке.

Реализация программы в полном объеме предполагает также развитие у обучающихся:

- знаний в области футбола;

- приемов самостоятельной, коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

- нравственной воспитанности, выражающейся в поведении воспитанников в коллективе, их трудолюбие, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;

- творческого мышления;

- общей культуры личности;

- эмоционального восприятия футбольного спорта.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол».

Таблица № 4

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по два учебных часа
2	2 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по два учебных часа
3	2 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по два учебных часа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы требуется:

- футбольное поле;
- игровой (тренировочный) зал;

- раздевалки и душевые;
- обеспечение спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви (спортивный костюм, кеды, кроссовки).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формой подведения итогов реализации программы - проведение контрольного занятия, контрольного тестирования (упражнения), опрос. Обучающийся выполняет физические упражнения на развитие силы, гибкости и прыгучести, проходит собеседование по теоретической части программы.

По итогам аттестационных мероприятий заполняются протоколы аттестации.

Возможны следующие формы фиксации результатов:

- информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;
- «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в соревнованиях);
- анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» и др.

Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет. «Зачет», если обучающий набрал 5 баллов и выше за все 3 упражнения по ОФП.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и методы контроля: самостоятельная, контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

Таблица №5

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании и реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года. Возможно проведение спортивного футбольного праздника.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предполагает работу с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Поэтому начале года преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, координации, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

В разделе «Теория физической культуры и спорта» приводится теоретический материал содержит минимум необходимых знаний по футболу. «Общая физическая подготовка» направлена на воспитание

разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития танцора, повышения работоспособности организма, создание

прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

В разделе приводятся примерные упражнения, тренер самостоятельно выбирает формы и методы работы, нагрузку согласно возрасту и уровню подготовленности учащихся.

«Специальная физическая подготовка» это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для футболистов.

«Техническая подготовка» делится на две основные части, которые органично связаны между собой:

- техника выполнения ведения мяча;
- техника выполнения удара по катящемуся мячу внешней частью подъёма.

В первую часть **Техника выполнения ведения мяча** включены основные значения правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Обучающийся касается мяча только ногами. Обводит стойки, палочки, людей (что есть под рукой).

Во вторую часть **Техника выполнения удара по катящемуся мячу внешней частью подъёма** включены основные значения правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Пинайте мячик в ограждение, стену с силой, чтобы он отскочил назад. Цельтесь на высоту до 1 метра. Когда он полетит назад, поднимайте ногу и устанавливайте его на место, касаясь бутсой. Старайтесь правильно понять, куда мяч приземлится. После контакта с игроком снаряд должен оказаться на земле, а не улететь в сторону. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь, в сторону.

Техника выполнения удара внешней частью подъема такова. Разбег выполняется точно по направлению удара.

Слегка согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на таком расстоянии от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом кеда (тапочка). Высота полета мяча при ударе внешней частью подъема зависит от расстояния между опорной ногой и мячом и от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Чем ближе опорная нога и чем больше стопа повернута внутрь, тем ниже полетит мяч.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Показательные выступления. Обучающиеся показывают приобретенные знания и умения в условиях внутришкольных спортивно-массовых мероприятиях; показательных выступлениях.

Контроль и диагностика. В процессе реализации программы предполагается использовать педагогический контроль. Для осуществления педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе используются следующие методы контроля:

1. Визуальные наблюдения за техническими действиями, по средствам видеосвязи.

2. Опрос по темам теоретического раздела подготовки (без оценки) в форме собеседования.

3. В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам: - отношение занимающихся к тренировкам.

4. Используемые средства тренировки;

5. Эффективность средств тренировки.

Текущий контроль знаний направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения, обучающегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения текущего учебного материала, преследование воспитательных целей с учётом индивидуальных психологических особенностей обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Текущий контроль знаний, обучающихся осуществляется регулярно (каждое занятие) преподавателем, ведущим предмет, согласно расписанию занятий. Формы текущего контроля учебного материала при дистанционном обучении, осуществляется в формате видеоконференции и чате на площадке Zoom (Видеоконференцсвязь с обменом сообщениями и передачей контента в режиме реального времени).

2.5.1. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа в школе по футболу ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов.

Особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем, в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;

вторая - календарный план на месяц;

третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы по футболу следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;

прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;

конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;

комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;

стимулирование самодеятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;

создание субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;

моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;

систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер становится главным и

зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьезную ответственность.

К системообразующим видам деятельности можно отнести познавательную, научно-исследовательскую, творческую и досуговую деятельность.

Воспитательная система играет существенную роль в развитии личности. Управление воспитательной системой – это особое управление, оно глубокое и многоаспектное. Управление осуществляется системой в целом и каждым ее компонентом в отдельности с учетом его своеобразия.

Деятельность футбола направлена на:

- обеспечение детей качественным дополнительным образованием физкультурно-спортивной направленности;
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены и самоконтроля;
- формирование личностно-нравственных, моральных и волевых качеств.

Воспитательная система имеет сложную структуру. Ее компоненты:

- цели, выраженные в исходной концепции (т.е. совокупность идей, для реализации которых она создается);
- деятельность, обеспечивающая достижение целевых ориентиров (содержание воспитания) субъект деятельности, ее организующего и в ней участвующий;
- отношения, рождающиеся в деятельности и в общении, интегрирующий субъект в некую общность;
- среда системы, освоенная субъектом;
- управление, обеспечивающее интеграцию компонентов в целостную систему и развитие этой системы.

2.6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

2.6.1. Нормативно-правовые акты

2.6.1.1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.

2.6.1.2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2.6.1.3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

2.6.1.4. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

2.6.1.5. Трудовой кодекс Российской Федерации.

2.6.1.6. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.6.1.7. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.

2.6.1.8. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».

2.6.2. Список литературы

2.6.2.1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра // М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

2.6.2.2. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.

2.6.2.3. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 14. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.-СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.

2.6.2.4. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.-СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.

2.6.2.5. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.

2.6.2.6. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.

2.6.2.7. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.

2.6.2.8. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.

2.6.2.9. Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970. Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

2.6.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

2.6.3.1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru 2. Олимпийский комитет России www.olympic.ru

2.6.3.2. www.football.kulichki.net

2.6.3.3. Журнал «Мини-футбол» www.skisport.ru 5. Спорт и здоровьес www.sportizdorove.ru

2.6.3.4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru

2.6.3.5. www.soccer.ru