

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУДО ДЮСШ  
от 21.04.2023 г. № 22-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ»**

Срок реализации: 8 лет

Составитель:  
тренер-преподаватель по футболу  
А.А. Иванов

р.п. Хвойная  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная подготовка футболистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру-преподавателю предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 8 до 18 лет.

**Цель программы** - развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

**Основными задачами программы** являются:

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

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на два этапа обучения:

**1 этап** – этап начальной подготовки (3 года). Минимальный возраст для зачисления на этап - 8-11 лет.

**2 этап** – тренировочный этап (5 лет). Минимальный возраст для зачисления - 12-17/18 лет.

### **Характеристика вида спорта «Футбол»**

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football). В 1880-х годах появилось сокращённое название

«соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам). Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Программа по футболу является документом планирования и организации учебно – тренировочного и воспитательного процесса в группах НП и УТГ. При ее разработке использованы: опыт работы Каменева Н.И., Качаки Л.А., Горского Л.И., Сорокина С.В., Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, собственный опыт с детьми, научно – методическая литература, а также практические наблюдения по возрастной физиологии детей.

Программа рассчитана на восемь лет обучения. Контингент занимающихся 8-17/18 лет основной медицинской группы здоровья.

Уровни освоения программы: базовый и углубленный.

Базовый уровень – группы начальной подготовки. Срок обучения 3 года.

Углубленный уровень – учебно-тренировочная группа. Срок обучения – 5 лет.

Результатом освоения образовательной программы является (Таблица № 1):

**Таблица № 1**

Предметная область	Уровень освоения Программы	
	Базовый (ГНП)	Углубленный (УТГ)
	Результат	Результат
Теоретические основы физической культуры	Знание истории развития спорта; Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;	Знание истории развития избранного вида спорта; Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

	<p>Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;  Знания, умения и навыки гигиены;  Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;  Знание основ здорового питания;  Формирование осознанного отношения в физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Знание этических вопросов спорта;  Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;  Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;  Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;  Знание основ здорового питания.</p>
<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;  Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;  Формирование двигательных умений и навыков;  Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих</p>	<p>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;  Развитие способности к появлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;  Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных</p>

	<p>физических упражнений;  Формирование социально-значимых качеств личности;  Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде.</p>	<p>занятий футболом.</p>
<p>Основы профессионального самоопределения</p>		<p>Формирование социально-значимых качеств личности;  Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;  Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся (в рамках летнего лагеря дневного пребывания).</p>
<p>Вид спорта</p>	<p>Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта «футбол»;  Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;  Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;  Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «футбол»;  Знание требований техники безопасности на занятиях, соревнованиях, других спортивных мероприятиях с большим скоплением людей, во время передвижения на улице, в транспорте и т.п.;  Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p>	<p>Углубленное изучение, совершенствование техники и тактики избранного вида спорта «футбол»;  Освоение комплексов специальных физических упражнений;  Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;  Формирование мотивации к занятиям футболом;  Знание официальных правил соревнований по виду спорта «Футбол», правил судейства;  Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</p>

	Знание основ судейства по избранному виду спорта.	
Судейская подготовка		Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; Знание этики поведения спортивных судей; Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по виду спорта «Футбол»
Различные виды спорта и подвижные игры	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных иных видов спорта и подвижных игр; Умение развивать физические качества по избранному виду спорта «Футбол» средствами других видов спорта и подвижных игр; Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.	
Развитие творческого мышления	Развитие изобретательности и логического мышления; Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	

Часть программы может быть реализована с помощью дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании»).

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;
- повышение качественного уровня образования за счет более активного использования образовательного потенциала квалифицированных педагогов;
- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;

- расширение образовательной среды, полное удовлетворение потребностей учащихся в области образования.

Сегодня применяются различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- телеконференция;
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость (нет необходимости посещать занятия в виде лекций, а можно работать в удобное время, в удобном месте);
- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

С использованием дистанционных образовательных технологий реализуются такие разделы, как Теоретическая подготовка, обще-физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), воспитательная и профориентационная работа.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе на тренировочный этап зачисляются обучающиеся в соответствии с Положением о порядке приема МАОУ ДО ДЮСШ, успешно сдавших нормативы (Таблица 2). С этапа на этап обучающиеся переводятся после успешного выполнения контрольных нормативов (Таблица б).

**Таблица 2**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)

		см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Режим учебно-тренировочных занятий и количество учебных часов по каждому году обучения приведены в таблице № 3.

**Таблица 3**

**РЕЖИМЫ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Этапы подготовк и, период	Возра ст	Мин. наполня емость в групп	Макс. наполня емость в группах	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке, разряд на конец учебного года
ГНП – 1 го	9-10 лет	14	20	6	252	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6)
ГНП – 2 го	10-11 лет	14	20	8	336	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6)
ГНП – 3 го	11-12 лет	14	20	8	336	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6)
УТГ – 1 го	12-13 лет	12	18	10	420	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6)
УТГ-2 го	13-14 лет	12	18	12	520	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6)
УТГ 3 го	14-15 лет	12	18	12	520	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6)
УТГ-4го	15-16 лет	12	18	12	520	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6)
УТГ-5го	16-17 лет	12	15	14	624	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6)

Учебная нагрузка по годам обучения и уровню сложности приведена в таблице № 4.

**Таблица 4**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности (группы начальной подготовки)		Углубленный уровень сложности (учебно-тренировочные группы)		
	1 год	2-3 год	1 год	2-4 год	5 год



	обучения	обучения	обучения	обучения	обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	4	4	5	5	6
Общее количество часов в год	252	336	420	504	588
Общее количество занятий в год	168	168	210	210	252

Планируемые результаты освоения Программы – воспитание высококвалифицированных футболистов.

**Содержание программы.** Программа реализуется через тренировочные занятия.

Программный материал подразделен на главы.

Первая глава – *«этапы обучения»*, в ней указывается периодичность обучения и возраст занимающихся на каждом этапе.

Вторая глава – *«тематическое планирование»* отражает распределение нагрузки (часов) и содержание учебного материала.

В содержание программного материала вошли следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая и специальная подготовка
3. Техническая подготовка
4. Тактическая подготовка
5. Воспитательная и профориентационная работа

В разделе теоретическая подготовка представлены знания по гигиене и режиму дня спортсмена, знания необходимые при пользовании инвентарём и подготовке самостоятельных занятий, знания по правилам и истории развития игры, участию и проведению соревнований.

В разделе физическая подготовка представлены комплексы упражнений направленные на всестороннее развитие двигательной системы футболистов.

В разделе техническая подготовка представлены упражнения, которыми должен овладеть занимающийся для успешного овладения техникой игры в футбол.

В разделе тактическая подготовка представлены тактические приемы, применяемые при игре в футбол.

В третьей главе – *«контрольные нормативы»* указаны требования к овладению программой на каждом этапе (году) обучения.

В процессе реализации программы предусмотрено начальное (сентябрь), текущее (январь) и итоговое (май) тестирование по разделам «техническая» и «физическая подготовка».

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно – методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в футбол, но и с учетом изменений в правилах игры.

**Таблица 5**

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 42 НЕДЕЛИ**

№	Содержание занятий	ГНП	ГНП	ГНП	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1	Теоретическая подготовка	10	18	18	42	50	50	50	58
2	ОФП	75	79	79	30	38	38	38	44
3	СФП	25	35	35	30	38	38	38	44
4	Техническая подготовка	45	74	74	70	90	90	90	100
5	Тактическая подготовка	25	39	39	126	150	150	150	176
6	Интегральная (техничко-тактическая) подготовка, в т.ч. контр. игры	26	40	40	42	47	47	47	62
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	22	25	25	25	30
8	Контрольно-переводные испытания	32	37	37	16	16	16	16	16
9	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	+	+	+					
10	Соревнования, инструктаж по технике безопасности	14	14	14	42	50	50	50	58
Итого часов		252	336	336	420	504	504	504	588

**Календарный учебный график – в приложении 1.**

**Программный материал по предметным областям**

**1. Теоретическая подготовка (для всех групп обучения):**

**1.1 Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.** История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубки России по футболу. Всероссийские юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

**1.2 Гигиенические знания и навыки.** Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня для спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**1.3 Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье футболистов. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно – сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно – связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.

**1.4 Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в « малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием с поля поражения. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**2. Физическая и специальная подготовка (для всех возрастных групп).**

**2.1. Общеразвивающие упражнения для разминки** (10 комплексов методическое пособие Л. Качани, Л. Горский « Тренировка футболистов»).

**2.2. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Построения и перестроения. Основная стойка. Расчет в строю, повороты полуобороты, размыкание и смыкание строя. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**2.3. Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с набивными мячами, палками, гантелями. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для мышц туловища и шеи, мышц ног и таза.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки, перекаты. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок. Мосты с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на батуте.

**2.5. Легкоатлетические упражнения.** Бег. Бег с ускорениями. Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров (8 – 9 лет). Бег

медленный до 3 – 5 минут (11 – 13). Бег и кросс до 1000 метров (14 – 15 лет) и до 3000 метров (16 – 18 лет). Прыжки, прыжки в высоту, с места, с разбега, на одной, на двух ногах, с препятствиями. Метание малого мяча, гранаты, камней. Толкание Ядра (камней).

**2.6. Спортивные игры.** Волейбол, баскетбол, хоккей: овладение элементарными техническими и тактическими навыками.

**2.7. Ходьба на лыжах и катание на коньках.** Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км., 2 – 3 км., 3 – 5 км.

**2.8. Подвижные игры и эстафеты:** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей (для детей 8- -11 лет). Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями на дальность и в цель. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее?».

**2.9. Упражнения для вратаря.** 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 кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Поочередная ловля и броски (2 – 3 партнера быстро бросают набивные мячи с разных сторон).

**2.10. Упражнения для развития силы.** Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, Свинцовыми жилетами; Упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная и в парах), преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба регби с набивным мячом); упражнения на отбивание мяча, необходимое для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

**2.11. Упражнения для развития быстроты.** Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5 – 10 м; количество повторений: 4 – 6 (КП), время отдыха (ВО): 20 – 40 с); рывки 10 – 20 м (КП 4 – 6, ВО 60 – 90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60 – 100 м, скорость: средняя – максимальная – средняя – максимальная и т.д.); эстафеты; подвижные игры, бег с препятствиями, бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3 – 1, 3 – 2, 4 – 2 в одно касание)

**2. 12. Упражнения для развития выносливости.** Длительные процессы: бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро – медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), Бег на разные расстояния, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, определение

подготовительных и игровых упражнений, подготовительных игр методом интервальной нагрузки; повторение цепочки игровых действий и комбинаций; контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте)

**2.13. Упражнения для развития ловкости.** Бег с заданиями (изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и препятствиями (перепрыгивание, подлезание, «слалом»); комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты прыжки с переворотом через партнера, падения); прыжки в воду и на батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом; освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря).

**2.14. Упражнения на развитие подвижности.** Укрепляющая гимнастика (упражнения на подтягивание, на расслабление мышц, со скакалкой); упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом).

### **3. Техническая подготовка.**

#### **Для групп начальной подготовки.**

**Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком

одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой меняя направления, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам; после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру,

находящемся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

**Отбор мяча.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и оставляя мяч ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из – за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящего и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### Для тренировочных групп 1 - 3 года обучения.

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося или опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

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

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при движении неожиданно

остановить мяч и оставить его партнеру, увлекая соперника («скрещивание»).  
Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без нападения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### Для тренировочных групп 4 – 5 года обучения.

**Удары по мячу ногой.** Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом на 180 градусов и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу, дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

**Ведение мяча.** Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, - неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или с боку, - неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

**Отбор мяча.** Отбор мяча, толкая соперника плечом.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание на точность и дальность.

**Техника игры вратаря.** Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника – выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

## **4.      Тактическая подготовка.**

### Для групп начальной подготовки.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 метров. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

#### **Тактика нападения.**

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

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

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

#### **Тактика защиты.**

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

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

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

#### **Для учебно – тренировочных групп 1 – 3 года обучения.**

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).



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

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

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

#### **Тактика защиты.**

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

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

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

#### **Для учебно – тренировочных групп 4 – 5 года обучения.**

##### **Тактика нападения.**

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

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, Коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

**Командные действия.** Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

#### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать «закрывание», «перехват», и отбор мяча.

**Групповые действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующими комбинациями. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

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

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

### **5. Воспитательная и профориентационная работа**

#### **10.1. Воспитательная работа.**

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

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося. Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

-гуманистический характер;

-воспитание в процессе спортивной деятельности;

-индивидуальный подход;

-воспитание в коллективе и через коллектив;

-сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;

-комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

-единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

-государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

-нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

-профессиональные качества (волевые, физические);

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

-социально-правовое (воспитывает законопослушность);

-социально-психологическое (формирует положительный моральнопсихологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

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

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

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде; - формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

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

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

- проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; - празднование дней защитников Отечества, дня Победы;

-показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

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

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

## 10.2. Профориентационная работа

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей. Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий» В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд - профессия».

### Примерный план воспитательной и профориентационной работы.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	В теч.года.
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная	в течение учебного года

		Воспитательная Профориентационная	
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная Профориентационная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная Профориентационная (товарищество, коллективизм)	в течение года
10.	Проверка успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	в течение учебного года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд РФ	Познавательная Воспитательная Профориентационная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная Профориентационная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение игроков ДЮСШ в студенческие команды	Воспитательная Профориентационная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

## 6. Формы аттестации.

Тренерский совет совместно с приемной комиссией учреждения, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения.

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать

реальную результативность их собственной тренировочной деятельности. В учреждении устанавливаются формы промежуточной и итоговой аттестации:

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

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения каждой предметной области. Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части учреждения. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## 7. Нормативные требования.

При переводе и выпуске учитываются показатели физического развития, физической, технической, тактической подготовленности, эффективности игровых действий.

**Таблица 6**

### Нормативные требования при переводе и выпуске

№	Контрольные упражнения	Возраст обучающихся							
		8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
		ГНП				УТГ			
1.	Бег 30 м (сек.)	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6
2.	Бег 300 м (сек.) Бег 400 м. (сек.)	1,09	1,07	1,05	1,01	1,15	1,12	1,08	1,05
3.	Челночный бег 30 м. (5x6), (3x10),сек.	12,2 -	11,7 -	11,5 -	- 11,2	- 9,5	- 9,3	- 9,1	- 8,9
4.	6- мин. Бег тест Купера, м	-	-	1100	1200	1300	1400	1500	1650
5.	Прыжок в длину с места	150	160	170	180	195	205	210	215
6.	Бег 300 м с ведением мяча	7,0	16	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4
7.	Бросок рукой на	-	16	17	18	19	21	25	27

	дальность (метры), для вратарей								
8.	Жонглирование (комплексное), кол-во	6	8	10	12	15	18	25	32
9.	Удар по мячу в цель (на точность попаданий)	-	3	3	4	5	6	7	8
10.	Ведение мяча с обводкой стоек (сек.)	-	11,9	11,2	10,9	10,5	10,0	9,6	9,3

### Содержание и методика контрольных испытаний.

1. *Бег 30 м.* Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.
2. *Бег 300 м.* Проводится на стадионе. Результат фиксируется по общепринятым правилам.
3. *Челночный бег 30 м. (5x6)* для групп НП (возраст 8-10 лет). На расстоянии 6 м. Друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. Тестируемый пробегает данную дистанцию 5 раз.
4. *Челночный бег 30 м. (3x10)* для УТГ (возраст 11-15 лет). Упражнение принимается по требованиям предыдущего упражнения.
5. *Тест Купера.* Проводится бег на стадионе в течении 6 минут. Фиксируется дистанция, пройденная за это время.
6. *Прыжок в длину с места*. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая линии, он делает несколько махов руками и с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
7. *Удар по мячу в цель.* В середине игрового поля из стоек сооружаются ворота шириной 2 м., разделенные на три части по вертикале. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 11-ти метровую отметку. Испытуемый, сделав 2-3 шага разбега выполняет по 3 удара в каждой ногой в заданную тренером цель. Учитывается общая сумма точных попаданий.
8. *Бросок мяча рукой на дальность (для вратарей).* Выполняется 3 броска рукой с разбега по коридору шириной 3 метра (разбег не более 4-х шагов). Измеряется расстояние до точки первого касания мяча о землю. Засчитывается лучший результат.
9. *Жонглирование мячом (комплексное).* Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются удары, выполненные разными способами, в т.ч. Не менее раза головой, правым и левым бедром.



10. *Ведение мяча с обводкой стоек.* Обучающийся занимает позицию 30 м. От штрафной линии, по сигналу змейкой обегает 4 стойки, установленные через 2 м. друг от друга. Не доходя до 11 – метровой отметки носком производит удар по мячу в ворота. Время засекается от старта до пересечения мяча линии ворот. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается.

## **8. Методика и содержание работы по предметным областям.**

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

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

Основная цель обучения: Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

Основные задачи обучения:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействием гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий футболом;

4) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

5) формирование социально-значимых качеств личности.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) обще-развивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) упражнения для развития общей выносливости.

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

Основные направления тренировки: 1-й, 2-й, 3-й года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа

дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких другом годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й,2-й,3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

**Методика контроля.** Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

#### **1-й,2-й,3-й года обучения УТГ (углубленный уровень сложности).**

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

Основные задачи:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- 5) формирование социально – значимых качеств личности;
- 6) получение коммуникативных навыков, опыта работе в команде;
- 6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства обучения:

- обще-развивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- подвижные и спортивные игры.

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

Основные направления обучения 1-й,2-й,3-й года обучения в группах УТГ являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Методика контроля.** Как и на всех годах обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д.

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

**4-й, 5-й года обучения в группах УТГ (углубленный уровень сложности).** В группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основная цель обучения: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

3) совершенствование техники игры в футбол и специальных физических качеств;

4) приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

**Методы контроля.** С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

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

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

1. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-

педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили, возможно, больший объем двигательных навыков.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. Чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых предпосылок направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения,

требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью. В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно. Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., пауза отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для футбола, у детей подростков и частично юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст обучающегося, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами. Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.) При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие:

- развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости;

- улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков;
- повышение общей работоспособности организма;
- создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

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

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

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. Овладение техникой игры в футбол – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

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

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

также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод. Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

## **9. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды. В учреждении тренер-преподаватель проводит мониторинг достижений своих воспитанников, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся.

Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

По итогам года тренер-преподаватель вносит представление на самых лучших воспитанников на Премию Главы района.

## **10. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

2. Опасные факторы:

–травмы при падении на разных видах покрытия, в т.ч. на скользком грунте;

–выполнение упражнений без разминки;

–травмы при грубой игре

3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Требования безопасности перед началом занятий по футболу**

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу, мини-футболу и футзалу.

2. Тренер до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.



3. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

#### **Требования безопасности во время занятий по футболу**

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке

3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

4. Занятия должны проходить под руководством тренера.

5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

6. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований**

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.

3. Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.

4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.

5. Обучающимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.

6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.

7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-17$  градусов по Цельсию;
- проведение соревнований без разминки.

#### **Требования безопасности перед началом соревнования**

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:

- прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования; - провести разминку.

2. Запрещается участвовать в соревновании:

- непосредственно после приема пищи; - после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Запрещается:

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

#### **Требования безопасности во время соревнований**

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.

2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

## Используемая литература.

1. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.
2. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с. 2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 – 312с. 4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.
4. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебнотренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 – 152с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с. 3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с. 5. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
9. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.
10. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
11. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
12. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
13. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
14. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
15. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984 7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
17. Е. В. Попов, Первые шаги в профориентационной подготовке младших школьников (методические рекомендации). - Государственное автономное учреждение Республики Коми «Республиканский информационный центр оценки качества образования», 2011 г.
18. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов. - М: Просвещение, 2014. - 130 с
19. Рудаков В.А., Иванова О.В. Примерная рабочая программа профориентационного курса для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений: методические рекомендации – АУ ИПОиИРТ – Ханты-Мансийск, 2014 г. – 67с.

## **Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. Министерство образования Новгородской области <http://edu53.ru/>
2. Министерство спорта Новгородской области <http://www.sportnov.ru/>
3. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
4. Федерация футбола Новгородской области <https://foot-nov.nagradion.ru/>
5. Спорт - детям! <http://www.sportykid.ru/>
6. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
7. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Московской области "Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодежи" <https://mosoblcenter.edumsko.ru/>

## Приложение 1

### Годовой календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее МАОУ ДО ДЮСШ) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика ДЮСШ составляют:

Конвенция о правах ребенка.

Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16.11.2007г. № 329-ФЗ

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 27 апреля 2015 года № 139.

Годовой календарный учебный график рассматривается на заседании Педагогического совета и утверждается приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ. Изменения в годовой календарный учебный график вносятся приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ по согласованию с Педагогическим советом учреждения.

В 2019-2020 учебном году:

- учебные занятия начинаются 2 сентября 2019 г. и заканчиваются 15 июля 2020 г.;

- учебные занятия проводятся с 8:00 до 21:00 ежедневно в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО ДЮСШ. Нерабочие и праздничные дни в соответствии с постановлениями Правительства РФ.

Контроль для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся осуществляется дважды в год: в сентябре и в мае-июле. В каникулярное время в рамках учебных часов

проводятся воспитательные мероприятия: соревнования, праздники, спортивно-оздоровительные лагеря.

Формирование групп ведется со 2 по 15 октября 2019 года, дополнительный набор с 1 по 15 января 2020 года.

Занятия проводятся согласно расписанию, составляемого заместителем директора по учебно-воспитательной работе с учетом особенностей учреждения по представлению тренеров-преподавателей и утверждаемого директором МАОУ ДО ДЮСШ.

При возникновении отдельных изменений в работе тренеров-преподавателей возможно составление дополнения к расписанию.

Время проведения занятий может быть изменено при наличии объективных причин. Место проведения занятий регламентируется лицензией МАОУ ДО ДЮСШ на осуществление образовательной деятельности.

Продолжительность занятий определяется в академических часах: 1 час равен 40 минутам. Между занятиями проводятся обязательные 10 минутные перерывы. Занятия на местности могут проводиться без перерыва (при наличии релаксационных пауз).

	1 полугодие	Зимние праздники	2 полугодие	Летние каникулы	Всего в год (часов)
Спортивно-оздоровительные группы 1-3 года обучения по программам: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Настольный теннис», «Хоккей», «Спортивный туризм», «Легкая атлетика»	02.09.- 31.12	01.01.- 08.01	08.01.- 31.05	01.06-30.08	216
Группы начальной подготовки, 2-3 года обучения, по программе «Баскетбол», «Футбол»	01-09.- 31.12		08.01.- 15.07	16.07-30.08	336
Группы начальной подготовки, 1-3 года обучения, по программе «Бокс»	01-09.- 31.12	01.01.- 08.01	08.01.- 15.07	16.07-30.08	336
Группы учебно-тренировочные, 2-4 года обучения, по программе «Баскетбол», «Футбол»	01-09.- 31.12		08.01.- 15.07	16.07-30.08	504

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовые мероприятий на 2019-2020 учебный год.

Начало рабочего дня администрации – с 8:00 до 17:00. Обед с 13:00 до 14:00. Выходные дни – суббота, воскресенье.

### **Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при итоговой аттестации)**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться 34 игрока?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?



40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
41. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
42. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
43. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов
44. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
45. Психологическая подготовка юных футболистов.
46. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
47. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
48. Система проведения чемпионата России по футболу.
49. Специфика игры в мини-футбол 5х5
50. Перечень контрольно-переводных нормативов пол ОФП, СФП, ТТ (в своей возрастной группе).
51. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
52. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
53. Была ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
54. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы.
55. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
56. Особенности режима питания юных футболистов.
57. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
58. Врачебный контроль и самоконтроль.
59. Организация проведение соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
60. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
61. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.
62. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.
63. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.
64. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.
65. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.
66. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.