

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению
протокол педагогического совета
от «14» августа 2020 г. № 5



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ

А.А. Печёнкин

Приказ от 15.09.2020 г. №84

Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа в
области физической культуры и спорта
«ФУТБОЛ»

Срок реализации 8 лет

Разработчики программы: А.А. Малахов тренер-преподаватель
В.И. Попов тренер-преподаватель
А.А. Иноземцев тренер-преподаватель
Рецензенты: Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.А. Печёнкин
Директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
А.А. Трапезников

р.п. Мордово 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.Цели и задачи образовательной программы	4
1.2.Характеристика вида спорта	4
1.3.Условия прохождения программы	5
1.4.Срок обучения	7
1.5.Планируемые результаты освоения образовательной программы	8
II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
2.1.Календарный учебный график	9
2.2.План учебного процесса	12
2.3.Расписание занятий	
III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
3.1.МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ	15
3.2.РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ	
ЭТАП БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ	19
Базовый уровень сложности 1 года обучения	19
Базовый уровень сложности 2 года обучения	27
Базовый уровень сложности 3 года обучения	33
Базовый уровень сложности 4 года обучения	39
Базовый уровень сложности 5 года обучения	44
Базовый уровень сложности 6 года обучения	49
ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ	54
Углубленный уровень сложности 1 года обучения	54
Углубленный уровень сложности 2 года обучения	63
3.3.МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ	70
3.4.МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ	80
3.5.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»	81
3.6.ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК	83
IV.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И84ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	
V.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	93
VI.ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	112
VII.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЯ	114

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «ФУТБОЛ» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 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»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27;
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МБУ ДО «ДЮСШ».

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО ДЮСШ, возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

1.1. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов

тренировочных нагрузок в микро, мезо и макро- циклах; участие в спортивных соревнованиях.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной **программе направлена:**

- на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся на занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно- патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы:

Выявление одаренных детей и подготовка футболистов высокой квалификации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и

высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в футболе на различных уровнях сложности и годах обучения (*срок реализации программы 8 лет*).

1.2.Характеристика вида спорта: футбол

Футбол – 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.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. Перед началом матча производится жеребьёвка. Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы. В случае, если в течение двух таймов, команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон.

Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров, пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Специфика футбола заключается в высоких показателях анаэробной и аэробной подготовки обучающегося, и в том, что обучающийся должен обладать высоким уровнем психологической готовности.

1.3.Условия прохождения программы

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее- отбор). Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность годов обучения, минимальный возраст, для зачисления лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
1-й, 2-й, года обучения (базовый уровень сложности)	2	7-8
3-й, 4-й год обучения (базовый уровень сложности)	2	9-10
5-й, 6-й года обучения (базовый уровень сложности)	2	11-12
7-й, 8-й года обучения (углубленный уровень сложности)	2	13-16

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год обучения	Базовый уровень сложности	12	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год обучения		12	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3-й год обучения		12	15	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
4-й год обучения		12	15	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
5-й год обучения		11	12	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
6-й год обучения		11	12	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
7-й, 8-й года обучения	Углубленный уровень сложности	10	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		10	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

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

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы.

Примечание: в футболе максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

1.4. Срок обучения

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

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

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения (с возможностью перехода на программу спортивной подготовки, соответствующего этапа), осуществляется по результатам контрольно – переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера- преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения,

могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы в течение 42 недель занятий: 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 3 недели в спортивно-оздоровительном лагере.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (уровня сложности) подготовки занимающихся.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатами освоения образовательной программы учащимися являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с этапом подготовки и уровнем сложности программы, выполнение нормативов промежуточной аттестации.

На базовом уровне сложности: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

На углубленном уровне сложности: формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики футбола.

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

Основными формами учебно- тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;

- учебные и контрольные игры;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

2.1. Календарный учебный график (углубленный уровень)

Г о д о б у ч е н и я	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				31 12	Январь			Феврал ь			29 0 201 3	Март				Апрел ь			Май				Июнь				Июль			Август			Т е о р е т и ч е с к и е з а н я т и я	П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я	С а м о с т о я т е л ь н а я р а б о т а	П р о м е ж у т о ч н а я а т т е с т а ц и я	И т о г о в а я а т т е с т а ц и я	Вс его
	02	09	16	23	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23		31	06	13	20	03	10		17	24	31	06	13	20	04	11	18	25	03	10	17	24													
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	=	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										504	
Т	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							116								
П	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8							336								
С	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							48								
Э																																											4								
=																																					=	=	=	=	=	=									
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	=	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										504	

1.2	Общая физическая подготовка	606	74	10	506	14	2	76	76	101	101	126	126	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	92	30	10	52			-	-	-	-	-	-	50	50
1.4	Основы профессионального самоопределения	184	92	92				-	-	-	-	-	-	100	100
1.5	Вид спорта: футбол	883	-	33	850	-	-	76	76	101	101	126	126	151	151
2.	Вариативные предметные области	747	-					68	68	84	84	105	105	128	128
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	390	-	10	380	-	-	36	36	50	50	63	63	50	50
2.4	Специальные навыки	357	-	10	347	-	-	32	32	34	34	42	42	78	78
3.	Теоретические занятия	500						37	37	42	42	55	55	116	116
4.	Практические занятия	2135						186	186	260	260	326	326	336	336
4.1	Тренировочные мероприятия	1672						163	162	228	228	256	256	230	230
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	231						11	12	16	16	35	35	53	53
4.3	Иные виды практических занятий	232						12	12	16	16	35	35	53	53

5.	Самостоятельная работа	273						25	25	30	30	35	35	48	48
6.	Аттестация	32						4	4	4	4	4	4	4	4
6.1	Промежуточная аттестация	28						4	4	4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	4													4

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Базовый уровень сложности (БУС). На базовом уровне сложности в МБУ ДО ДЮСШ зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На базовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень сложности.

Углубленный уровень сложности (УУС-1,2) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом уровне осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по теоретической, общей физической и специальной подготовке.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							

Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на базовом уровне обучения (9-11 лет), когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством являются специальные упражнения. Эти упражнения имеют многостороннюю направленность и рассматриваются как интегральная подготовка. К средствам «чисто» техническим или тактическим можно отнести специальные упражнения с футбольным мячом, например, такие упражнения, как перекачивание мяча подошвой или ведение мяча в шаге.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям).

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных

играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов в футболе занимающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами. Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел – различные виды спорта и подвижные игры.

Интегральная подготовка - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

- 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;
- 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности футболистов в строгом соответствии с требованиями этих спортивных дисциплин.

В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки футболистов применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;
- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов.

В системе многолетних занятий футболом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

В систему многолетней подготовки футболистов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровую и соревновательные методы, применяя тестирующие упражнения.

Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Для юных футболистов 9-11 лет проводят соревнования по мини-футболу, а также соревнования по футболу неполными составами, на уменьшенных площадках с использованием освоенных технических приемов. Для футболистов более старшего возраста проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров футбольного поля.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Соревнования по физической подготовке
Базовый и углубленный уровень сложности.

1. Бег 30м.
2. Челночный бег (3x10)
3. Прыжок в длину с места.

Соревнования по технической подготовке *Базовый уровень сложности.*

1. Ведение мяча внутренней и внешней сторонами подъема ступы;

2. Ведение мяча с обводкой стоек;
3. Прием мяча;
4. Удары по мячу;

Углубленный уровень сложности:

1. Ведение мяча с применением обманных движений;
 2. Жонглирование двумя ногами;
 3. Прием мяча катящегося по газону с разной скоростью;
 4. Передача мяча разными частями стопы;
 5. Передача мяча головой;
 6. Удары по неподвижному мячу. Соревнования по игровой подготовке
- Базовый уровень сложности.*

1. Мини- футбол (по специальным правилам), футбол.

В группах базового уровня (8-11 лет) проводятся соревнования по мини-футболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по футболу уменьшенными составами.

Соревнования по футболу и мини-футболу проводятся в любое время года в зависимости от календаря спортивных мероприятий.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.). По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, футбольными). По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера-преподавателя должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы остановки летящего мяча в парах. Другие игроки упражняются в передачах в парах, отрабатывают удары по воротам.

Инструкторская и судейская практика проводится на углубленном уровне сложности. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

3.2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Базовый уровень сложности

Первый год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области базового уровня

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований по футболу, единых квалификационных требований по футболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного футболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание:

белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Практические занятия.

В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка.

Общая физическая подготовка – развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, а колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке после кувырка в движении.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

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

Раздел 1, п.1.3. Вид спорта: футбол.

Практические занятия.

Тема 1 Основы техники футбола

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемых в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. В первый год прежде всего изучаются: удары, ведение, остановки и передачи мяча.

Практика:

Удары по мячу:

- Удары по неподвижному мячу средней частью подъема стопы, внутренней стороной стопы, и внешней стороной стопы:
- удары по мячу носком, пяткой, *Удары по движущемуся мячу:*
- прямолинейное ведение и удар; -обводка стоек и удар; *Удары после приема мяча:*
- после коротких, средних передач мяча;

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью ведение мяча;
- с обводкой стоек;
- с последующим ударом в цель; -
- после остановок разными способами.

Прием (остановка) мяча

- прямой стопой, подошвой, внутренней стороной стопы, и внешней стороной стопы;
- катящегося по газону с разной скоростью;
- летащего по воздуху – стопой;

Передачи мяча:

- короткие, средние;
 - выполняемые разными частями стопы; **Техника передвижений в игре.**
- Обычный бег, бег спиной, бег скрестным и приставным шагом, бег с изменениями направления и скорости.
- Изучение техники футбола дополняется игрой в футбол. Дети должны начать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3 и 4х4).

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутри-школьных соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел 2. Вариативные предметные области базового уровня

п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

Для повышения уровня общефизического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков футбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: такими как велоспорт, легкая атлетика, плавание. В подготовке футболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как волейбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

Для подготовки учащихся в футболе, используют навыки из других видов спорта, которые развивают следующие качества:

- силовые способности;
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота и начало движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Практические занятия.

- Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
- Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.
- Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и

других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. - Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

-Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

-Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика разновидность гимнастики для футболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

- Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

-Баскетбол пользуется заслуженной популярностью реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. - Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

-Занятия спортивными и подвижными играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

- Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение

в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

1. Учебные игры. Игра по правилам мини-футбола. Игра в футбол. Игра в два касания.

Раздел 2, п.2.2. Специальные навыки

Специальные навыки направлены на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

Практические занятия. Комплекс упражнений.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 510 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег.

Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Смей догнать» и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии).

4. Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Базовый уровень сложности

Второй год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области.

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по футболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного футболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организм к простудным заболеваниям.

Тема 6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Практические занятия.

В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:
первая - для мышц рук и плечевого пояса,
вторая - для мышц туловища и шеи;
третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30м повторный бег - два-три отрезка по 20м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Раздел 1, п.1.3. Вид спорта: футбол.

Практические занятия.

Тема 1. Основы техники футбола

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемых в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Во второй год продолжается изучение: ударов, ведения мяча, остановки и передачи мяча.

Практические занятия.

Тема 1. Основы техники футбола.

Практика: **Ведение мяча:**

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

Удары по мячу:

- Удар носком;
 - Удар серединой подъема;
- Удар по неподвижному мячу:
- после прямолинейного мяча; Удар по движущемуся мячу:

-прямолинейное ведение и удар; -обводка стоек и удар;
Удар после приема мяча:
-после коротких, средних передач мяча; -
после игры в стенку.

Удар в реальной игре:

-завершение игровых эпизодов;
-штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Обычный бег, бег спиной, бег скрестным и приставным шагом, бег с изменениями направления и скорости.

Изучение техники футбола дополняется игрой в футбол малыми составами (2х2, 3х3 и 4х4).

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутри-школьных соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел 2. Вариативные предметные области базового уровня

п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка футбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения из различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола.

Практические занятия.

-Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
- Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.
- Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. - Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.
- Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.
- Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика разновидность гимнастики для футболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.
- Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.
- Баскетбол пользуется заслуженной популярностью реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. - Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.
- Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости,

поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

-Учебные игры. Игра по правилам мини-футбола. Игра в футбол. Игра в два касания.

Раздел 2, п.2.2. Специальные навыки

Специальные навыки направлены на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи формирования специальных навыков непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам футболу и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Практические занятия. Комплекс упражнений

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ футбольного поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, с падением, в прыжке, имитация удара по мячу и т.д.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом уровне сложности.

Базовый уровень сложности

Третий год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области.

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по футболу, федеральные стандарты

спортивной подготовки по футболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде футболиста.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного футболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности футболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе), приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Практические занятия.

В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:
первая - для мышц рук и плечевого пояса,
вторая - для мышц туловища и шеи; третья -
для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Раздел 1, п.1.3. Вид спорта: футбол

Практические занятия.

Тема 1. Основы техники футбола

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемых в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Во третий год продолжается изучение: ударов, ведения мяча, остановки и передачи мяча.

Практика:

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;

- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);

Прием (остановка) мяча: -

катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча, после зигзагообразного бега; Удары по движущемуся мячу:

-прямолинейное ведение и удар; -обводка стоек и удар;

Удары после приема мячу:

-после коротких, средних передач мяча; - после игры в стенку.

Удары в реальной игре:

-завершение игровых эпизодов; - штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Обычный бег, бег спиной, бег скрестным и приставным шагом, бег с изменениями направления и скорости.

Изучение техники футбола дополняется игрой в футбол малыми составами (2х2, 3х3 и 4х4).

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутри-школьных соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел 2. Вариативные предметные области базового уровня

п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка волейбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения из различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола.

Практические занятия.

- Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
- Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.
- Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. - Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.
- Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.
- Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика, разновидность гимнастики для футболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.
- Спортивные игры, разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают

интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

-Баскетбол пользуется заслуженной популярностью реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол -наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

-Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

- Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

-Учебные игры. Игра по правилам мини-футбола. Игра в футбол. Игра в два касания.

Раздел 2, п.2.2. Специальные навыки

Специальные навыки направлены на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой игры в футбол, другие направлены на формирование тактических умений.

Важное место занимают игры.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ футбольного поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация ударов и т.д.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Многократные броски набивного мяча (1 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. *Упражнения с гантелями.*

Базовый уровень сложности

Четвертый год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области.

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по футболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и волейболиста.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного футболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности футболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразиие пищи.

Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-500 г) с места и с разбега;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 1, п. 1.3. Вид спорта: футбол.

Тема 1. Основы техники футбола

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемых в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. В четвертом году обучения продолжается изучение: ударов, ведения мяча, остановки и передачи мяча.

Практика:

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча; после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар; Удары после приема мячу:

- после коротких, средних передач мяча;
- после игры в стенку.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Обычный бег, бег спиной, бег скрестным и приставным шагом, бег с изменениями направления и скорости.

Изучение техники футбола дополняется игрой в футбол. Дети должны начать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3 и 4х4). Игра в мини-футбол. Игра в футбол.

Раздел 2. Вариативные предметные области.

Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

- Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
- Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.
- Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. - Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.
- Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.
- Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика разновидность гимнастики для футболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.
- Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.
- Баскетбол пользуется заслуженной популярностью реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. - Волейбол — наиболее

доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

-Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

- Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

-Учебные игры. Игра по правилам мини-футбола. Игра в футбол. Игра в два касания.

Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ футбольной площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи, с падением, в прыжке, ударов. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы ног (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом

(двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Базовый уровень сложности

Пятый год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области.

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по футболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся футболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и футболиста.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного футболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности футболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-500 г) с места и с разбега;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 1, п. 1.3. Вид спорта: футбол

Тема 1. Тема 1. Основы техники футбола

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемых в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. В пятый год обучения продолжается изучение: ударов, ведения мяча, остановки и передачи мяча, финтов.

Практика:

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар;

Удары после приема мячу:

- после коротких, средних передач мяча;
- после игры в стенку.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Обычный бег, бег спиной, бег скрестным и приставным шагом, бег с изменениями направления и скорости.

Изучение техники футбола дополняется игрой в футбол. Дети должны начать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3 и 4х4).

Раздел 2. Вариативные предметные области.

Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

-Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

-Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).

-Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

-Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.

-Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.

-Бег-один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. - Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

-Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

-Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика разновидность гимнастики для футболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить

тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

-Баскетбол пользуется заслуженной популярностью реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. - Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

-Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

- Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

-Учебные игры. Игра по правилам мини-футбола. Игра в футбол. Игра в два касания.

Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ футбольной площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи, с падением, в прыжке, имитация подачи, ударов

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы ног (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Базовый уровень сложности

Шестой год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области.

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по футболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся футболом и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и футболиста.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного футболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности футболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразиие пищи.

Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м. Бег с низкого старт 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники - утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов»,

«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 1, п. 1.3. Вид спорта: футбол

Тема 1. Тема 1. Основы техники футбола

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемых в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. В шестой год продолжается изучение: ударов, ведения мяча, остановки и передачи мяча.

Практика:

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча, после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних передач мяча;
- после игры в стенку.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Обычный бег, бег спиной, бег скрестным и приставным шагом, бег с изменениями направления и скорости.

Изучение техники футбола дополняется игрой в футбол и мини-футбол.

Раздел 2. Вариативные предметные области.

Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

-Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

-Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).

-Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

-Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.

-Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.

-Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. - Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

-Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

-Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении. Акробатика разновидность гимнастики для футболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

- Спортивные игры: разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановке-развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно

проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

-Баскетбол пользуется заслуженной популярностью реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

- Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

-Занятия спортивными и подвижными играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

- Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

-Учебные игры. Игра по правилам мини-футбола. Игра в футбол. Игра в два касания.

Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ футбольного поля с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация ударов.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные

эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы ног (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком штанга). Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Углубленный уровень сложности

Первый год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области.

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. Развитие футбола в России и за рубежом. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение футбола как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий футболом. Основные требования к организации здорового образа жизни. Спортивная тренировка, цели, задачи, средства и методы. Комплекс «Готов к труду и обороне». Возрастные особенности организма. Наследственность и ее влияние на здоровье. Соматическое и физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека.

Тема 3. Этические вопросы спорта. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Принципы спортивной этики. Основы этичного поведения в спорте. Цели этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике. Спортивное поведение. Уважительное отношение к сопернику. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

Тема 4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных

соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Антидопинговые программы. Дисциплинарные процедуры.

Тема 5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по футболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

Тема 6. Влияние занятий футболом на спортсмена. Влияние занятий футболом на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий по футболу на нервную и иммунную систему. Влияние занятий избранным видом спорта на становление личности. Оздоровительный эффект занятий футболом. Прикладное значение футбола.

Тема 7. Основы спортивного питания. Восстановление питательных веществ, жидкости, иммунной системы. Питание футболистов и грамотная программа тренировок. Восстановление после тренировки. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Современные проблемы диетологии.

Раздел 1, п.1.2. Основы профессионального самоопределения

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у обучающихся углубленного уровня сложности, их реалистического само-восприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявить уровень сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности. Способствовать формированию социально-значимых качеств личности, развитию коммуникативных навыков, организаторских качеств.

Ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставить информацию о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Привлекать обучающихся к практическому опыту педагогической деятельности.

Раздел 1, п.1.3. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м, и 5 по 40 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (500-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 1, п. 1.4. Вид спорта: футбол

Тема 1. Основы техники футбола

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемых в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. В первый год углубленного уровня

изучаются: техника передвижения удары по мячу, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча.

Практика:

Техника передвижения:

Включает в себя следующую группу приемов:

- бег
- прыжки
- остановки
- повороты

Бег – основное средство передвижений в футболе. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Прыжки являются составной частью техники отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой, финтов.

Остановки имеют два приема: прыжком и выпадом.

Повороты выполняются как на месте, так и в движении.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- удары по мячу носком;
- после прямолинейного мяча;
- после зигзагообразного бега;
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера;

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мячу:

- после коротких, средних и длинных передач мяча; -после игры в стенку.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;
- удары по летящему мячу;
- удары по мячу головой.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;

-после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- головой;

Прием (остановка) мяча:

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча подошвой;
- остановка мяча подъемом;
- остановка мяча бедром;
- остановка мяча с переводом;
- остановка мяча грудью;
- остановка мяча головой;
- катящегося по газону с разной скоростью;
- летащего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы;
- головой.

Обманные движения (финты)

- финт «уходом»;
- финт «ударом» по мячу ногой;
- финт «ударом» по мячу головой
- финт «остановкой» мяча ногой;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

- отбор мяча в выпаде;
- отбор мяча в подкате, отбор толчком плеча.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Обычный бег, бег спиной, бег скрестным и приставным шагом, бег с изменениями направления и скорости.

Изучение техники футбола дополняется игрой в футбол и мини-футбол.

Раздел 2. Вариативные предметные области.

Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например,

метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений - на максимальной скорости.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. подача - прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху, блокирование, передача - нападающий удар. Передача в прыжке нападающий удар.

4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку— вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема, мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку—выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи — групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии-защита «углом вперед».

5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху чередование, с перемещениями. подача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например, применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести игру в три касания, вторую передачу выполнять, стоя спиной к «нападающему». Применять указанные в программе системы игры.

Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль

границ футбольного поля с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация ударов. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц ног:

-приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх;
-то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком) штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, многоскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Прыжки через рвы, канавы. Тройной прыжок.

Упражнения для развития силы мышц туловища:

-сидя ноги закреплены, сгибать и разгибать туловище (руки на груди, за головой, вытянуты);
-из положения виса достать ногами перекладину;
-стоя в парах спиной друг к другу передавать набивной мяч слева, справа, над головой, между ног;
-лежа на спине поднимание ног, опуская их за головой слева и справа о себя.

Упражнения для совершенствования скорости старта:

-рывок из положения стоя (лицом, спиной, левым, правым боком к направлению движения);
-рывок из положения сидя (лицом, спиной, левым, правым боком к направлению движения);
-рывок из положения лежа в упоре на полу (лицом, спиной, левым, правым боком к направлению движения);
-рывок из положения лежа на спине на полу (лицом, спиной, левым, правым боком к направлению движения);
-рывок 5-7 м после прыжка вверх;
-рывок 5-7 м после прыжка вверх с поворотом на 180-360 гр.:
-рывок 5-7 м после кувырка.

Упражнения для совершенствования стартового ускорения:

-бег в подъем 10-15 м.
-бег по песку, опилкам 10 м.- бег по дорожке 10-15 м.
-бег за лидером с места.

Упражнения для развития ловкости:

- различные виды кувырков;
-прыжки через барьеры 50 см. двумя ногами;

- прыжки через барьер 30 см на одной ноге;
- бег, перепрыгивая через веревки, расположенные лесенкой;
- подвижные игры - лапта, пятнашки, пионербол.

Упражнения для развития выносливости:

- ходьба, бег 800м-2000м.
- кросс – 3-5 км.
- ходьба на лыжах;
- плавание.

Раздел 2, п.2.3. Судейская подготовка Практический материал.

Работа по освоению судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Освоение жестов судьи: штрафной удар, свободный удар, вне игры, игры рукой, замена, толчок, опасная игра.
4. Подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования в качестве дежурного.
5. Умение вести наблюдение за игроками в период тренировочной игры и находить ошибки.
5. Судейство на учебных играх в своей группе, в группах младшего возраста (по упрощенным правилам).

Раздел 2, п.2.3. Различные виды спорта и подвижные игры

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы,

выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Раздел 2, п.2.4. Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз футболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков футболиста средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Второй год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области.

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. Развитие футбола в России и за рубежом. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение футбола как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий футболом. Основные требования к организации здорового образа жизни. Спортивная тренировка, цели, задачи, средства и методы. Комплекс «Готов к труду и обороне». Возрастные особенности организма. Наследственность и ее влияние на здоровье. Соматическое и физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека.

Тема 3. Этические вопросы спорта. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Принципы спортивной этики. Основы этичного поведения в спорте. Цели этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике. Спортивное поведение. Уважительное отношение к сопернику. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

Тема 4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Антидопинговые программы. Дисциплинарные процедуры.

Тема 5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по футболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

Тема 6. Влияние занятий по футболу на спортсмена. Влияние занятий футболом на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий по футболу на нервную и иммунную

систему. Влияние занятий избранным видом спорта на становление личности. Оздоровительный эффект занятий футболом. Прикладное значение футбола.

Тема 7. Основы спортивного питания. Восстановление питательных веществ, жидкости, иммунной системы. Питание футболистов и грамотная программа тренировок. Восстановление после тренировки. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Современные проблемы диетологии. Витамины и коферменты.

Раздел 1, п.1.2. Основы профессионального самоопределения

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у учащихся углубленного уровня сложности, их реалистического само-восприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявить уровень сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставить информацию о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Раздел 1, п.1.3. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 3 по 20-30 м и 5 по 40 м, 3 по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м., до 5060 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры,

набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (500-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг, 5 кг;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 1, п. 1.4. Вид спорта: футбол

Тема 1. Основы техники футбола

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемых в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. В первый год углубленного уровня изучаются: техника передвижения удары по мячу, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча.

Практика:

Техника передвижения:

Включает в себя следующую группу приемов:

-бег

-прыжки

- остановки

- повороты

Бег – основное средство передвижений в футболе. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, крестным шагом, приставным шагом.

Прыжки являются составной частью техники отдельных способов ударов, остановок мяча ногами, грудью, головой, финтов.

Остановки имеют два приема: прыжком и выпадом.

Повороты выполняются как на месте, так и в движении.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- удары по мячу носком;
- после прямолинейного мяча;
- после зигзагообразного бега;
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера;

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мячу:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;
- удары по летящему мячу;
- удары по мячу головой.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- головой;

Прием (остановка) мяча:

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча подошвой;
- остановка мяча подъемом;
- остановка мяча бедром;
- остановка мяча с переводом;
- остановка мяча грудью;
- остановка мяча головой;
- катящегося по газону с разной скоростью;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы;
- головой.

Обманные движения (финты)

- финт «уходом»;
- финт «ударом» по мячу ногой;
- финт «ударом» по мячу головой;
- финт «остановкой» мяча ногой.

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

- отбор мяча в выпаде;
- отбор мяча в подкате, отбор толчком плеча.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Обычный бег, бег спиной, бег скрестным и приставным шагом, бег с изменениями направления и скорости.

Изучение техники футбола дополняется игрой в футбол и мини-футбол.

Раздел 2. Вариативные предметные области.

Раздел 2, п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Раздел 2, п.2.2.Специальные навыки.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз футболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков футболиста средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Раздел 2, п.2.3. Судейская подготовка

Практический материал.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение счета.
4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
6. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
7. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
8. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини-футбол.
9. Проведение соревнований по мини-футболу и футболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

Раздел 2, п.2.3. Различные виды спорта и подвижные игры

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают

интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Раздел 2, п.2.4. Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз футболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков футболиста средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

3.3. Методика и содержание работы по предметным областям

Теория и методика физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-

методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на углубленном уровне становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочная деятельность приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочной деятельности тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз футболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Вид спорта: футбол

Совершенствование техники игры в футбол. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо

знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных футболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Основы профессионального самоопределения

Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у учащихся углубленного уровня сложности, их реалистического само-восприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявить уровень сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомить с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставить информацию о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Различные виды спорта и подвижные игры

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или

траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжной подготовкой. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Судейская подготовка

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся уровня должны овладеть принятой в футболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и в других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить по плану и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз футболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков футболиста средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющие развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Воспитательная работа

Содержание работы с юными футболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалификационных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболистов 7 - 17 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических занятий и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительной работы.

- профилактические мероприятия, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных

спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на базовом уровне (7-17 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, футбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на базовом уровне обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), координацию и гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах базового уровня подготовки 8-17 лет проводятся соревнования по правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-футболу. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющим хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

Особенности организации и проведения тренировочных занятий

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности футболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух- трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки футболистов, с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в футбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия *по физической подготовке* посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу – овладение футболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия *по обучению тактике* призваны сформировать, у футболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций футболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства футболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию тактики* преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

Комбинированные занятия, основанные *на технической и физической* подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном

проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства футболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе цикла.

Цель комбинированных занятий *на основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента футболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия *на основе физической, технической и тактической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности футболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в футбол или мини-футбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы футболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о

том, как футболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных футболистов 7-17 лет;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды; учет степени влияния физических качеств и телосложения юных спортсменов на результативность игры.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях спортсмена. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме тренировочных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных молодых людей, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для футбола.

В настоящее время в футболе наметилась определенная тенденция по отбору занимающихся, при которой внимание обращается на проявление скоростно-силовых качеств.

Динамичность движений в футболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время необходимое условие для совершенствования двигательных функций футболиста.

Поэтому, одним из важных средств правильного отбора занимающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности футболиста. Выявленные у юных спортсменов задатки явятся фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности футболиста.

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в футболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности, после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной емкости легких.

Учитывая важность рассмотренных выше тестов при отборе детей для занятий футболом, следует подчеркнуть, что их применение имеет особое значение в том случае, когда учащиеся еще не начали заниматься спортом.

Если же школьники уже избрали себе спортивную специализацию и принимают посильное участие в двусторонних играх, то в данном случае тренер, основываясь на своем опыте, рекомендует наиболее способным ученикам (более быстрым, ловким, прыгучим, метким, ориентирующимся в игровой обстановке и уже владеющим игровыми навыками и умениями) заниматься футболом в ДЮСШ.

Наиболее ярко проявляются спортивные дарования в процессе соревнований при повышенном эмоциональном и волевом напряжении. Поэтому, важное значение для отбора детей имеет просмотр соревнований различных масштабов, начиная от внутри-школьных и кончая муниципальными и региональными.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверхустановленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, некачественное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряжения и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности учащихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на учащихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, неровность футбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные

приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, учащимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений самостраховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся(спортсменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

3.6. Объемы учебных нагрузок

Этапы подготовки и уровни сложности программы	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Базовый уровень сложности 1-2 год	6	3	252	186
Базовый уровень сложности 3-4 год	8	4	336	260
Базовый уровень сложности 5-6 год	10	4-5	420	326
Углубленный уровень сложности 1 год	12	4-5	504	336
Углубленный уровень сложности 2 год	12	4-5	504	336

IV. План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной и профориентационной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Цель: подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации, реализующие основные образовательные программы в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Направление	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Групповая и индивидуальная работа с учащимися	Проведение социологического опроса обучающихся старшего возраста общеобразовательных школ с целью выявления профессиональных намерений их реализации	октябрь, февраль, апрель	Тренеры-преподаватели
	Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения среди учащихся, дорожно– транспортного травматизма	в течение года	Тренеры-преподаватели
	Привлечение обучающихся к проведению частей тренировочного занятия		
	Организация встреч обучающихся с выпускниками учреждения работающих в сфере образования	в течение года	Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
	Мастер-классы ведущих спортсменов Тамбовской области	в течение года	Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
Культурно-просветительское	Выставка «В мире профессий». Создание	январь	Тренеры-преподаватели

	<p>информационного стенда с информацией рынка труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях; 		
	Фотоконкурс «Спорт в объективе»	октябрь	Тренеры-преподаватели,
	Выставка книг по теме «Профессия – тренер»		
	Посещение музея. Просмотр фильма на спортивную тему. Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений.	ноябрь, февраль	Тренеры-преподаватели
	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений в области физической культуры и спорта		
Работа с родителями	Проведение индивидуальных консультаций для родителей по вопросам профориентации.	В течение года	Тренеры-преподаватели,
	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентации	раз в квартал	Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
		октябрь	Тренеры преподаватели

	Встреча родителей и учащихся со специалистами в формате круглого стола «Выбираем свой путь»		Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
Физкультурно-спортивное	Принять участие в муниципальном этапе «Кросс Нации»	сентябрь	Тренеры-преподаватели
	Акция «Спорт альтернатива пагубным привычкам»	декабрь	Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
	Участие в мероприятиях ко Дню защитника Отечества	февраль	Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
	Спартакиада «Здоровье наш главный рекорд»	апрель	Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
	Участие в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне»	ноябрь	Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
	Участие в неделе дополнительного образования	сентябрь, январь	Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР
	Иные мероприятия	Мониторинг профнамерений учащихся	апрель-май

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятиями футболом, предоставляет значительные

возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой юного спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в спорте, и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и

правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными футболистами 7-9 летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-17-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный футболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство

авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов, с решением конкретных сегодняшних задач овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят дети со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование

личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки футболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния футболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными футболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий

спортсмена. Виды наказаний: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

V. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения (май). Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговой аттестацией, завершается освоение предпрофессиональной образовательной Программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.

2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Педагогический контроль

Контроль физической подготовленности футболистов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам в период апрель-май учебного года на основании утверждённого графика. При планировании контрольных испытаний по

физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов футболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности футболистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащегося, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность футболистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается у детей предрасположенности к конфликтному поведению.

Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В.Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас, Н.В. Гришиной и др.

Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- знание история развития избранного вида спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здоровый образ жизни;
- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

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

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

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

в области избранного вида спорта:

- развитие физических способностей;

- овладение основами техники и тактики в футболе;

- освоение комплексов физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю, и спортивной экипировке в футболе;

- знание требований техники безопасности при занятиях футболом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по футболу. ***в области различные виды спорта и подвижные игры:***

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

- умение развивать физические качества в футболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению Программы по уровням подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- *на базовом уровне:* освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в футбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и

координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития футбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий футболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на углубленном уровне: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов игры в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и само-регуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу базового уровня сложности первого года обучения

Для зачисления детей в группу используются следующие упражнения:

- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- бег 30 м. (оценка быстроты)
- метание набивного мяча стоя (1 кг), м (оценка скоростно-силовых качеств)

Контрольные упражнения (мальчики)

Оценка проводится по 5-тибалльной системе по каждому контрольному упражнению. Зачисляются дети, набравшие большее количество баллов

Нормативы промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для

тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения – в зависимости от периода подготовки.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 23 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на базовом и углубленном уровнях сложности.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Ежегодно приказом учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из учреждения. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный учащийся отчисляется из учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом учреждения.

**Контрольные нормативы (текущий контроль)
общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы
1,2,3 годов обучения предпрофессиональной подготовки**

ОФП		1год обучения			2год обучения			3год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Оценка										
Быстрота										
1	Бег на 30 м.	5,6сек	7,0сек	7.5сек	5,4сек	6,7сек	7,1сек	5,1сек	6.5сек	6.8сек
2	Челночный бег 3x10	9.1сек	9,5сек	10,5сек	8.8сек	9.3сек	10,2сек	8.6сек	9,0сек	10,0сек
Скоростносиловые качества										
3	Прыжок в длину с места	145см	140см	120см	150см	145см	125см	155см	150см	130см
4	Тройной прыжок с места	375см	370см	355см	380см	375см	360см	390см	380см	360см

**Контрольные нормативы (текущий контроль)
общей физической подготовки для зачисления
и перевода в группы 4,5,6,7,8 годов обучения предпрофессиональной подготовки**

ОФП	4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения			7 год обучения			8 год обучения		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Быстрота															
Бег на 15 м с высокого старта	2,6с	2,7с	2,8с	2,6с	2,7с	2,8с	2,5с	2,6с	2,8с	2,4с	2,5с	2,8с	2,3с	2,4с	2,8с
Челночный бег 3x10	8,5	8,8	9,7	8,4	8,7	9,5	8,3	8,6	9,3	8,1	8,3	9,0	7,7	8,0	8,6
Бег на 30 м	5,0	6,1	6,3	4,9	5,8	6,0	4,8	5,6	5,9	4,7	5,5	5,8	4,5	5,3	5,5
Бег на 60 м				9,5	10,4	10,9	9,0	9,7	10,2	8,5	9,5	9,8	8,2	9,2	9,6
Скоростносиловые качества															
Прыжок в длину с места	210 см	200 см	190 см	210 см	200 см	190 см	220 см	210 см	190 см	230 см	215 см	190 см	230 см	215 см	190 см
Тройной прыжок с места	640 см	630 см	620 см	640 см	630 см	620 см	650 см	640 см	620 см	660 см	650 см	620 см	660 см	650 см	620 см

Контрольные нормативы (текущий контроль) специальной физической подготовки для зачисления и перевода групп 4,5,6,7,8 годов обучения

Тесты по специальной (технической) подготовке	возраст, лет				
	11	12	13	14	15
Бег 30 м с ведением мяча. Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 метров.	6,0	5,6	5,4	5,2	5,0
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определенную нормативом.	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45
Удары на точность с дистанции 20 метров.	7	8	9	10	11
Жонглирование. (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	50	70	100	130	150
Ведение мяча 30 м с обводкой стоек. (5стоек). Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии .	14,0	12,0	10,5	10,0	9,5

Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке. Описание тестов.

Удар по мячу на точность.

С 11 метровой отметки в ворота, разделённые на 5 частей (сектор попадания 1 метр) испытуемый пробивает 10 ударов. Правый нижний сектор – 2 удара, правый верхний сектор – 2 удара, левый верхний сектор – 2 удара, левый нижний сектор – 2 удара, удар по центру – 2 удара. Учитывается количество точных попаданий.

Ведение, обводка стоек, удар по воротам.

На отрезке прямой 30 м., от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставится 4 стойки в 1 м одна от другой. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трёх стоек и при выходе из-под четвёртой, не входя в

штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот.

Жонглирование мячом.

Испытуемый поочередно выполняет жонглирование мячом. Фиксируется общее количество правой и левой ногой.

Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность.

От штрафной линии испытуемый выполняет удар по мячу с рук.

Обязательное требование попасть в круг радиусом 4 м. с расстояния 30 м. Фиксируется количество точных попаданий из 10 ударов.

Бросок мяча на дальность.

Испытуемый выполняет бросок мяча одной рукой в поле. Результатом является расстояние, которое пролетел мяч от линии старта до места приземления.

Передача мяча на точность

Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач отвечающих требованиям, а также качество исполнения передач.

Тактическая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (на встречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего на встречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

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

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся на встречу или с боку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух 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 и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча,

т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Для групп базового уровня -1-5.

Теория и методика физической культуры и спорта:

Знать:

1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.
3. Систематический врачебный контроль за юным спортсменом.
4. Самоконтроль в процессе занятий спорта.
5. Правила игры в футбол и методика судейства: (права и обязанности игроков, замена игроков, упрощенные правила игры, судейская терминология).

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с уходом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч корпусом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. **Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. **Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. **Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. **Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям

«стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. **Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

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

Для групп базового уровня БУ-6 года обучения.

Теория и методика физической культуры и спорта:

Знать:

1. Почетные спортивные звания и спортивные разряды установленные в России. Развитие баскетбола в России.
2. Понятие об утомлении и переутомлении. О вреде курения и употребления спиртных напитков.
3. Значение массажа и самомассажа.
4. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи. Кровотечения, их виды и меры остановки.
5. Основа техники и тактики игры в футбол. Анализ технических приемов и тактических действий.
6. Участие в судействе учебных игр на занятиях в секциях (совместно с тренером). Разбор учебных игр.

Техническая подготовка.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Совершенствование изученной ранее техники передвижения. **Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на

точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8–10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным противоборством.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка.

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

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

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

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям.

Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры». *Командные действия. Первоначальное обучение* Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

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

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

Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе занятий.

Для групп углубленного уровня УУ-1.

Теория и методика физической культуры и спорта:

Знать:

1. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
2. Гигиенические требования по питанию юных спортсменов.
3. Роль в спортивных соревнованиях в образовательной деятельности и их основные виды.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.
5. Правила игры футбола и методика судейства. Судейство официальных соревнований по футболу в качестве судьи в поле, судьи на линиях.

Техническая подготовка.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Совершенствование изученной ранее техники передвижения.

Удары по мячу ногой. Закрепление точности ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Закрепление умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Закрепление техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Закрепление остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Закрепление ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Закрепление финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Закрепление умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями, предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Закрепление тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. **Групповые действия.** Закрепление: быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действий в завершающей фазе атаки. **Командные действия.** Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Закрепление тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Закрепление слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиления обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированного оборота.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Тренировочные игры. Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Для групп углубленного уровня УУ-2.

Теория и методика физической культуры и спорта:

Знать:

1. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
2. Гигиенические требования по питанию юных спортсменов.
3. Роль спортивных соревнований в образовательной деятельности и их основные виды.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.
5. Правила игры футбола и методика судейства. Судейство официальных соревнований по футболу в качестве судьи в поле, судьи на линиях.

Техническая подготовка.

Совершенствование различных сочетаний техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью. Совершенствование изученной ранее техники передвижения.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, отбора мяча с учетом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

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

Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Тренировочные игры. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика. Совершенствование навыков в организации группы. Уметь подобрать упражнения для основной части занятия и провести ее. Составить план-конспект занятия и провести его самостоятельно. Уметь организовать и провести занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ. Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Составление положений о соревнованиях. Организация и проведение внутри школьных соревнований

VI. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н. Играй в мини- футбол. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах. – М.: Советский спорт, 2008.
3. Брайент Д., Кретти Ж. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. – М.: ТВТ Дивизион, 2005.
5. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
8. Кир Реднедж Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. – М.: РОСМЭН, 2004.
9. Козловский В.И. Подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
11. Кочетков А.П. Управление футбольной командой. – М.: «Астрель», 2002.
12. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008.
13. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008.
14. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008.
15. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008.
16. Лаптев А.П., Сучилина А.А. Юный футболист. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
17. Линейкин М.Л. Внушение и мы. – М.: Знание, 1983.
18. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. Науч.метод. пособие. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.
19. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы (советы тренеру). – М.: Физкультура и спорт, 1977.
20. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
21. Романов А.О. Учебник спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
22. Рудик П.А., Пуни А.Ц., Худадов Н.А. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

23. Рудик П.А. Психология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
24. Рудик П.А., Пуни А.Ц. Психологическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
25. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
26. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
27. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
28. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
29. <http://www.minsport.gov.ru>
30. <http://www.chelsport.ru/>
31. www.minobr74.ru
32. <http://www.rfs.ru/>
33. <http://фф74.рф/>
34. <http://www.dussh-korkino.ucoz.ru/>
35. <http://fxju.sevensport.ru/>
36. <http://signal74.ru/>