

Управление образования администрации
Новоалександровского городского округа Ставропольского края
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «Спортивная школа»
Протокол от 31.08.2023г. № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «Спортивная школа»
 М.Н. Найпак

Приказ от 31.08.2023г. № 174



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(стартовый (ознакомительный) уровень)**

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФУТБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: 25 человек
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 820

Автор - составитель:
Заварзин Василий Алексеевич –
тренер –преподаватель по футболу;
Пахомова Наташа Владимировна -
инструктор - методист

Ставропольский край,
г. Новоалександровск
2023год

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Наименование тем и разделов	№ стр.
Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»		
1	1.1 Пояснительная записка	3-4
1.1	Направленность программы	4-5
1.2	Актуальность	5
1.3	Отличительные особенности и новизна программы, практическая значимость программы	5
1.4	Адресат программы	5-6
1.5	Особенности организации образовательного процесса	6
1.6	Сроки реализации и объем программы	6
1.7	Формы обучения и режим занятий	6
1.8	Уровень программы и основные формы занятий	6-7
1.9	1.2 Цели и задачи программы	7
1.10	1.3 Содержание программы (учебно-тематический план)	8-14
1.11	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	14
1.12	1.4 Планируемые результаты обучения по программе	14-16
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»		
2.1	Календарный учебный график	16-17
2.2	Условия реализации программы	17-18
2.3	Формы аттестации/контроля	18
2.4	Оценочные материалы	18-22
2.5	Методические материалы	22
2.6	Список литературы	23-24

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее МБУДО «Спортивная школа») разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУДО «Спортивная школа»;
- Локальных нормативных актов МБУДО «Спортивная школа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа предназначена для знакомства детей с игровым видом спорта - футболом, самоопределением в этом виде спорта, творческой самореализацией личности ребенка, укреплением психического и физического здоровья детей на спортивнооздоровительном этапе.

Футбол – командный вид спорта, является наиболее комплексным и универсальным средством развития, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Содержание программы распределено в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитано на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий.

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

Футбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых,

каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать.

Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм обучающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает). Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Направленность образовательной программы - физкультурно- спортивная. Программа прежде всего направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа по футболу направлена на неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, дифференцирования и оценивания выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие и развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. **Актуальность** программы заключается в том, что данная программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. **Актуальность** программы базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

Отличительные особенности и новизна программы отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;

Учитывая специфику дополнительного образования, программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения.

Программа позволяет заниматься футболом с «нуля».

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки футболистов.

Практическая значимость программы: заключается в увеличение числа детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и такого вида спорта как «Футбол».

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Наполняемость группы: от 15 до 30 человек

Группы комплектуются из числа всех желающих заниматься данным видом спорта (девочек и мальчиков) с любым уровнем физической подготовки, и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта, на основании заявления родителей (законных представителей).

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Особенности организации образовательного процесса:

Срок реализации программы: 1 год (таблица №1).

Объем программы – 234 часа.

По окончании обучения, обучающиеся могут быть:

- отчислены в связи с завершением обучения;
- зачислены на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, являющейся очередным этапом многолетней подготовки (в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

Многолетняя подготовка футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и максимальное количество лиц, проходящих обучение.

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	Дети с 7 лет	До 30 человек	6/234

Формы обучения: Очная, заочная с использованием дистанционных технологий.

Режим занятий: Учебный год начинается 1 сентября, годовой объем работы определяется из расчета режима работы 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю), 234 часов в год на 39 недель.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Учебный план рассчитан на 39 недель.

6 часов в неделю – 3 занятия по 2 часа. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.)

Основные Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др. Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях.
- просмотр видеоматериалов;
- проведение праздников, игр, дней Здоровья;
- проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- педагогический контроль подготовленности;
- сдача контрольных нормативов (тесты, зачеты).

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и

эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- научить основам спортивного мастерства и ознакомить с видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие задачи:

- развивать чувство наставничества;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор (представления о мире спорта) и всестороннее развитие личности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать сознательное отношение к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитывать у обучающихся патриотизм, коллективизм, привычки к труду, самоотверженность, этические нормы поведения как черты характера;
- приобщать обучающихся к активной общественной жизни;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3.Содержание программы.

Учебный план. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью (таблица №2).

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. В сентябре проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Таблица №2. Примерный учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий (ч)

Разделы подготовки	Количество часов
Общая физическая подготовка	64
Специальная подготовка	48
Тактико-Техническая подготовка	108
Теоретическая подготовка	6
Участие в соревнованиях	4
Контрольно-переводные нормативы	2
Медицинское обследование	2
Количество часов в неделю	6
Количество часов в год	234
Количество тренировок в неделю	3

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед МБУДО «Спортивная школа». Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты.

Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Общая физическая подготовка:

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 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 ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, 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: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка:

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, 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.

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

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

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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

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

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Техническая подготовка:

Техника передвижений:

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

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

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

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении покатящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. 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.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперники.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

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

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Тактическая подготовка:

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

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, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Воспитательная работа:

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками МБУДО «Спортивная школа»;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

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

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
 - общее руководство группой (капитан команды);
 - контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
 - проверка личной гигиены и экипировки;
 - новости из жизни спорта и футбола в частности;
 - разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
 - культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер, как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в МБУДО «Спортивная школа», радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.4 Планируемые результаты

Метапредметные:

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Личностные:

– Мотивация вести здоровый образ жизни, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся: закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.

– Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;

– Уважительное отношение к окружающим;

– Самоконтроль;

– Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;

– Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность;

Предметные:

– Знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории футбола, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены;

– Умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы.

- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие

знания:

- теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;

- правила техники безопасности;

- правила игры;

- терминологию футбола.

Умения:

- выполнять ведение, передачу, отбор мяча;

- анализировать и оценивать игровую ситуацию;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- демонстрировать навыки и умения по футболу в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, сила воли, целеустремленность, трудолюбие.

В ходе освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
 - выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
 - вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
 - овладеют основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретут соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
 - повысят уровень функциональной подготовленности;
 - добьются высоких результатов благодаря освоению соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Приобретут:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- умение развивать профессионально необходимые 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;
- повысят уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- сформируется спортивная мотивация;
- укрепят здоровье.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся: приобретут теоретические знания об истории развития футбола; о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; о требованиях техники безопасности при занятиях футболом.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог;
- конструктивно разрешать конфликты со сверстниками;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

План-схема годичного цикла подготовки:

- Построение годичного цикла подготовки футболистов в МБУДО «Спортивная школа» является одним из важных компонентов программы.
- Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом.
- При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.
- Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (таблица № 3).

Таблица № 3. Примерный план-график распределения программного материала в
годовом цикле общеразвивающего этапа подготовки (ч):

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
			39 недель									
1	Общая физическая подготовка	64	7	7	7	7	7	7	7	8	7	
2	Специальная подготовка	48	6	5	6	5	5	5	6	5	5	
2	Техническая подготовка	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
4	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	1	1	-	1	1	1	-	1	-	
5	Участие в соревнованиях	4	-	1	-	1	1	-	-	-	1	
6	Контрольно-переводные норм-вы	2	1	-	-	-	-	-	-	1	-	
7	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	1	-	-	-	1	
Всего часов		234	27	26	25	26	27	25	25	27	26	

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБУДО «Спортивная школа» по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов, установленных санитарно-гигиенических норм.

Группы формируются по возрастам с учётом имеющихся у детей умений и навыков. Учебная группа комплектуется из 15 - 30 обучающихся.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 48x24м;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач;

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Наличие информационных и кадровых условий

Требования к педагогическим кадрам МБУДО «Спортивная школа».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным

Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Способы определения результативности реализации Программы:

В рамках реализации программы предусмотрен мониторинг индивидуальных особенностей обучающихся которые отражают уровень:

- физического развития;
- мотивированности;
- информированности и знаний в области теоретических знаний;
- освоение предметной области физическая подготовка;
- освоение предметной области техническая и тактическая подготовка;
- достижение поставленной цели.

Способы диагностики индивидуальных особенностей:

- контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- мониторинг роста показателей по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.);
- проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

2.3 Формы аттестации / контроля

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;

2.4 Оценочные материалы

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощенным правилам в футбол.
4. Осваивают основные приемы игры в футбол (перемещения).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками.
6. Применяют изученные способы передачи.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков)
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющими эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности обучающихся проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по футболу выполняются по желанию.

виды	этап начальной подготовки				тренировочный этап									
	НП-1 (8-9 лет)		НП-2 (9-10 лет)		ТГ-1 (10-11 лет)		ТГ-2 (11-12 лет)		ТГ-3 (12-13 лет)		ТГ-4 (13-14 лет)		ТГ-5 (14-17 лет)	
	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.
Бег на 60 м. (сек)	12,4	11,8	12,0	11,5	11,2	10,8	10,9	10,4	10,6	9,7	10,4	9,6		
бег на 100 м. (сек)													17,6	14,6
Бег на 1 км. (мин)	6.50	6.30	6,30	6,10	6,20	6,0								
Бег на 2 км. (мин)							13,0	11,10	12,30	10,30	12,10	10,00	11,40	10,00
Челночный бег 3*10 (с)	9,5	9,3	9,4	9,2	9,1	8,7	9,0	8,1	8,8	7,8	8,9	7,9	8,7	7,6
Прыжок в длину с места (см)	125	135	130	140	140	160	155	175	160	185	165	200	170	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине		2		3		4		4		6		10		10
подтягивание из виса на низкой перекладине	7		8		9		10		11		12		13	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	5	9	7	12	8	12	9		10		11		12	

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	8	10	10	15	15	17	17	20	20	25	25	30	30	35
виды	этап начальной подготовки				тренировочный этап									
	НП-1 (8-9 лет)		НП-2 (9-10 лет)		ТГ-1 (10-11 лет)		ТГ-2 (11-12 лет)		ТГ-3 (12-13 лет)		ТГ-4 (13-14 лет)		ТГ-5 (14-17 лет)	
техническая подготовка	Девоч	Мальч	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.	Девоч	Мальч.
Жонглирование мяча (кол-во раз)	5	10	6	12	12	24	14	28	17	34	20	40	23	46
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,8	6,3	6,7	6,2	6,6	6,1	6,5	6,0	6,5	6,0	6,4	5,9	6,3	5,8
Удар по мячу ногой на точность(число попаданий из 10)	5	6	5	6	6	7	7	8	8	9	8	9	9	10
Удар по мячу ногой с рук на дальность для вратарей (м)	16	19	17	20	30	34	35	38	38	42	40	48	45	54
Бросок мяча рукой на дальность для вратарей	15	18	18	22	22	28	25	32	30	34	32	36	35	38

Оценка физической подготовленности Для вратарей по технической подготовке:

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки.

Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

2.5 Методические материалы

Подготовка обучающихся осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Тренировочный процесс юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высоких спортивных результатов.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. Надежной основой успеха в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

2.6. Список литературы

Список использованной и рекомендуемой литературы, цифровых ресурсов.

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко « *Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста*» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.
2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер « *Подготовка футболистов*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г
3. Н.В. Зимкин « *Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
4. В.Ю. Верхошанский « *Основы специальной физической подготовки в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.
5. А.О.Романов « Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.
- М.Г. Каменцер « *Спортивная школа в школе*». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.
6. С.Н. Андреев «*Играй в мини- футбол*» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.
- К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « *Техническая и тактическая подготовка футболистов*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.
7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « *Юный футболист*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.
8. А. Исаев, Ю. Лукашин. « *Футбол*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.
9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «*Футбол*» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.
10. Г.С. Зонин «*Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки*» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
11. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «*Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «*Обучение системе игры 4-3-3*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «*Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
15. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «*Футбол. Тактика защиты и нападения*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
16. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
17. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

- 1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- 2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkultura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация тяжелой атлетики России

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022283

Владелец Найпак Михаил Николаевич

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024