Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Шатки Нижегородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Рассмотрено:*  *протокол № 10 от 30.08.2021 г.*  *Председатель педагогического совета*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* | *Согласовано:*  *МАУ ДО «ФОК в р.п.Шатки Нижегородской области»*  *от 30.08.2021 г.*  *Заместитель директора*  *по учебно-воспитательной работе*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Агапова* | *Утверждено:*  *Приказ № 1 от 01.09.2021 г. Директор МАУ ДО«ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»**

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации программы:1 год

Составители:

тренеры-преподаватели

отделения командных игровых видов спорта

МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки

Нижегородской области»

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | Стр.3 |
| 1. Организационно – педагогические условия | Стр.5 |
| 1. Формы аттестации | Стр.9 |
| 1. Учебный план | Стр.12 |
| 1. Календарный учебный график | Стр.13 |
| 1. Рабочая программа | Стр.14 |
| 1. Оценочные материалы | Стр.30 |
| 1. Методические материалы | Стр.35 |
|  |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая  программа по футболу (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

В основу программы положены:

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

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20

Постановление Администрации Шатковского муниципального района Нижегородской области от 05.06.2020 г. №367 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Она содержит рекомендации по структуре и организации учебно- тренировочного процесса по спортивной аэробике на начальном этапе подготовки детей 5-6 лет. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной процесса, формированию двигательных умений и навыков характерных данному виду спорта, отбору детей и комплектованию в группы для обучения по предпрофессиональным программам.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Данная программа предназначена для тренеров-препода­вателей МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области » и рекомендуется для занятий с детьми и взрослыми. Срок реализации 1 год.

Обучение сложной технике игры в футбол основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Основная цель** Программы - формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;

3. подготовку к освоению дополнительной предпрофессиональной программы;

5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по футболу:**

1. вариативность занятий в соответствии со спецификой футбола при возрастании нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

2. постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;

**Возраст для зачисления и наполняемость групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| 1 год | 6 | 3 | 276 | 12– 25 |

**2.ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Подготовка обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим один год обучения.

Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Комплектование состава обучающихся, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией и тренерским составом в соответствии с Уставом.

Прием на обучение производится ежегодно в сентябре. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся.

Реализация программы осуществляется в 46 учебных недель за 276 учебных часа, из них 92 часа по сертификатам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области.

В каникулярное время учреждение может организовывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и выполнения проектов на практических занятиях.

Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

**Ожидаемый результат реализации Программы:**

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);

- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие обучающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с учебным планом.

**Основные** **формы**  **занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Урочная форма:  - групповое занятие;  - теоретическое занятие;  - товарищеская игра. | Внеурочная:  - соревнование;  - домашнее задание. |

**Методы организации и проведения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Словесные методы:*  · Описание;  · объяснение;  · рассказ;  · разбор;  · указание;  · команды и распоряжения;  · подсчёт. | *Наглядные методы:*  · показ упражнений и техники футбольных приёмов  · использование учебных наглядных пособий  · видиофильмы, DVD, слайды  · жестикуляции. | *Практические методы:*  · метод упражнений;  · метод разучивания по частям;  · метод разучивания в целом;  · соревновательный метод;  · игровой метод;  · непосредственная помощь тренера-преподавателя. |

**Основные средства обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;

- общефизические упражнения;

- специальные физические упражнения;

- игровая практика.

**Принципы, средства, методы обучения**

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- Обще-подготовительные упражнения;

- Специально-подготовительные упражнения;

- Избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

- Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (показ тренером-преподавателем отдельных упражнений, мастер-классы).

- Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;

-  метод направленный на освоение спортивной техники;

-  метод направленный на воспитание физических качеств;

-  игровой метод;

-  соревновательный метод.

**Методические рекомендации по организации и проведениютренировки**

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

2.Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;

3.Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия.** Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Материально- технические условия**

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение результата необходимо:

Летний сезон: футбольное поле, заградительные сетки, трибуна, ворота, футбольные мячи, секундомеры, свистки, конусы, скакалки.

В остальное время:универсальный спортивный зал,заградительные сетки, трибуна, ворота, футбольные мячи, конусы, видеозал, гимнастические маты, баскетбольные мячи, медиоматериалы, скакалки, секундомеры, свистки.

**3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

***Этапный контроль*** предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

-врачебные обследования;

-антропометрические обследования;

-тестирование уровня физической подготовленности;

-тестирование технико-тактической подготовленности;

-расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

***Текущий контроль*** проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

-объема и эффективность в игровых ситуациях;

-объема нагрузок и качества выполнения заданий.

***Оперативный контроль*** направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского футбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

***Педагогический контроль*** по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1.Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2.Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3.Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

***Методические указания по организации аттестации***

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

**4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Тематический учебный план и 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 учреждении является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов, т.е. 90 минут.

**Учебный план на 46 недель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование материала | Часовая нагрузка |
| 1. | Теоретические занятия | 10 |
| 2. | Общефизическая подготовка /ОФП/ | 68 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 68 |
| 4. | Изучение и совершенствование техники | 71 |
| 5. | Изучение и совершенствование тактики | 11 |
| 6. | Учебные и тренировочные игры | 36 |
| 7. | Контрольные игры и соревнования | 6 |
| 8. | Контрольные и переводные испытания | 6 |
| Всего: | | 276 |
| Из них летний сезон на футбольном поле | | 78 |

**5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | | май | июнь | июль | август | Всего |
| летний сезон | | |  |
| 1. Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | К  А  Н  И  К  У  Л  Ы | 10 |
| 2. Общефизическая подготовка /ОФП/ | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 6 | | 6 | 6 | 7 | 68 |
| 3. Специальная физическая подготовка /СФП/ | 6 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | | 6 | 7 | 6 | 68 |
| 4. Изучение и совершенствование техники | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 71 |
| 5. Изучение и совершенствование тактики | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 6. Учебные и тренировочные игры | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | |  | 4 | 4 | 36 |
| 7. Контрольные игры и соревнования |  | 2 |  |  | 1 |  |  |  | | 3 |  |  | 6 |
| 8. Контрольные и переводные испытания | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | |  |  | 6 |
| Всего: | 26 | 26 | 26 | 26 | 16 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | 276 |

**6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Теоретическая подготовка**

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеоматериалов.Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.На спортивно-оздоровительном этапе  необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и  спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

   Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия,  так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

   При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

     Для оценки качества усвоения  теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

   На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений,  правил соревнований.

**Темы теоретических занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Краткое содержание темы раздела | Тема раздела | Кол-во час. |
| 1 | Техника безопасности. | Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесо - парковой местности и тд..  Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. | 1 |
| 2 | История возникновения и развития футбола. | Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта.  Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. | 1 |
| 3 | Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.  *(беседа в присутствии родителей)* | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами.  Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. | 1 |
| 4 | Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. | Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений. | 1 |
| 5 | Сущность спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов. | 1 |
| 6 | Основные виды подготовки юного спортсмена. | Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов. | 1 |
| 8 | Контроль пульса во время тренировочного занятия. | Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 9 | Спортивные соревнования. | Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу.  Спортивная форма участников соревнований. | 1 |
| 10 | Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте. | Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий  *(объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность)*. | 1 |

**Практическая подготовка**

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Общеразвивающие  упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Управления выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы вразличных направлениях.

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

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

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

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, 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 со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

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

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

6.Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

***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 номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении конусами, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

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. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного мяча на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких конусов с ударами по воротам.

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой конусов, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

**Техническая подготовка**

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

***Техника владения мячом полевого игрока. Удары по мячу***

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.Рекомендуется           применять           следующую           методикупри разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

*Удары по мячу головой*

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.Удар лбом с места.Удар головой в прыжке.Удар боковой частью головы.

*Остановки мяча*

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

*Ведение мяча*

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

*Обманные движения (финты)*

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько обучающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

*Отбор мяча*

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

*Вбрасывание мяча*

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

***Техника владения мячом вратаря***

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

***Ловля мяча***

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

***Отбивание мяча***

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

***Перевод мяча***

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

***Броски мяча***

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

**Тактическая подготовка**

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

***Тактика нападения***

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

*Индивидуальная тактика*

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

*Групповая тактика*

            Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость»,«пропускание мяча».

*Командная тактика*

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

***Тактика защиты***

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

*Индивидуальная тактика*

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

*Групповая тактика*

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

*Командная тактика*

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

***Тактика игры вратаря***

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне и в атаке и руководство действиями партнёров.

*Действия вратаря в обороне*

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

*Действия вратаря в атаке*

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

*Руководство действиями партнёров*

         Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

**Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера),точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

**Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы собучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного футболиста, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося, поощряться или осуждаться.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своегоучреждения. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

***По теоретической подготовке***

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теоретическая подготовка» проводится в форме собеседования со всей группой по пройденным темам.

**Контрольные вопросы**

1. Влияние физических нагрузок на организм обучающихся.

2. История развития футбола в России.

3. Российские футболисты на международной арене.

4. Уход за телом и питание футболистов.

5. Правила соревнований по футболу (поле, игроки, правила игры, штрафы).

Уровень освоения обучающимися теоретических знаний определяется «сдал», «не сдал».

***По общей физической подготовке***

1. Бег 30м

2. Бег 300 *м*

3.Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

***По специальной физическойподготовке***

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м*.* Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

***По технической подготовке***

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 лет с расстояния II м). Футболисты" 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

**Оценочный материал на начало года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень подготовки** | | |
| **ОФП** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетвори.** |
| Бег 30 м | 5.7 | 6.0 | 6.1 |
| Бег 300 м | 75 | 80 | 85 |
| Прыжок с места | 140 | 130 | 120 |
| **СФП** | | | |
| Бег 30 м с/м | 7.0 | 7.1 | 7.3 |
| Вбрасывание | 7 | 6 | 5 |
| Удары на точность | 25 | 20 | 15 |

**Оценочный материал на конец года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Уровень подготовки | |
| **ОФП** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетвори.** |
| Бег 30 м | 5.6 | 5.9 | 6.0 |
| Бег 300 м | 70 | 75 | 80 |
| Прыжок с места | 150 | 140 | 130 |
| **СФП** | | | |
| Бег 30 м с/м | 6.9 | 7.0 | 7.1 |
| Вбрасывание | 8 | 7 | 6 |
| Удары на точность | 30 | 25 | 20 |

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

**Предполагаемые результаты освоения программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание разделов подготовки | Знания | Умения |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1. Влияние физических нагрузок на организм обучающихся.  2. История развития футбола в России.  3. Российские футболисты на международной арене.  4. Уход за телом и питание футболистов.  5. Правила соревнований по футболу (поле, игроки, правила игры, штрафы). | -соблюдать правила дорожного движения;  -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;  -составлять комплекс офп для подготовительной части тренировки. |
| 2 | Общая физическая  подготовка | Должны знать:  -задачи общей физической подготовки;  -упрощенные правила спортивных игр(баскетбол, мини-футбол и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. | Должны уметь:  -выполнятьобщеразвивающие  упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;  -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол,)и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты; |
| 3 | Специальная физическая подготовка | -роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов;  -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. | -выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;  -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. |
| 4 | Техническая подготовка | Знать выполнение техники:  - ведения мяча в сочетании -бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами;  - остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.  - удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема | -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;  -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола.  - выполнять ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.  - выполнять остановку мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.  - выполнять удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема |
| 5 | Тактическая подготовка | -способы организаций командных действий в обороне и атаке. | - выполнять простейшие групповые тактические действия.  -играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м. |
| 6 | Текущие, контрольные и переводные испытания | -методы проведения (соревнования);  -нормативные требования для своей группы. | -выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке. |
| 7 | Участие в соревнованиях | -календарный план соревнований;  - основные виды соревнований для своего возраста; | Участие в соревнованиях учреждения, в районных и областных выездных соревнованиях не более 4 раз в учебный год. |
| 8 | Учебные игры | Знать упрощенные правила игры на площадке 69х35 м. | Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 более |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫ**

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
3. Шестаков М.М.   Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного    вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
5. Иванова Г.И.   О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
6. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.
7. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.
8. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
9. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.
10. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.
11. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: ACADEMIA, 2001, 520 с.