

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Уровень сложности: разноуровневая программа

Нормативный срок обучения по программе: 2 года

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Белов Сергей Николаевич - старший тренер-
преподаватель по футболу МБУ ДО СШ «Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	5
Объём Программы.....	5
Содержание Программы.....	6
Планируемые результаты освоения Программы.....	7
ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ...	7
Учебный план.....	7
Календарный учебный график.....	8
Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки).	8
Особенности организации учебно-тренировочного процесса.....	55
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	57
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки).....	57
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.	62
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	64
Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся.....	65
Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений.	67
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	71
Материально - технические условия реализации Программы.	71
Информационно - методические условия реализации Программы.	71
Приложение № 1.	76

Приложения к Программе

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Футбол".

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Футбол".

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 7-17 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

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

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020 г., регистрационный № 61238);

постановление 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» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Актуальность Программы заключается в том, что к её освоению допускаются лица, желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Контингент данной группы, как правило, составляют лица не прошедшие вступительные испытания (индивидуальный отбор) для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Программа реализуется для детей 7-17 лет, объединённых в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Программа является разноуровневой и включает в себя стартовый, базовый и продвинутой уровни. Обучение по программе осуществляется *по одному из уровней*, в зависимости от интересов и индивидуальных возможностей учащихся.

Целевой направленностью Программы является: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени, адаптацию к жизни в

обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку одарённых детей.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в футболе;

- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командных игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и других видов двигательной активности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся, воспитание трудолюбия, морально-волевых качеств, профилактику асоциального поведения.

Нормативный срок обучения по Программе составляет 2 года.

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов,

запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в академических часах, (продолжительностью 45 минут) и составляет 516 часов.

Трудоёмкость учебных предметов (видов спортивной подготовки) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Содержание Программы

Содержание Программы направлено на приобретение учащимися начальных знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, формирование тактических умений, необходимых для игры в футбол и умение их применять в игровых условиях, формирование начальных навыков инструкторской и судейской практики.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в рабочих программах* учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в методических материалах* - через тематику теоретических и практических занятий, методических рекомендаций к проведению учебно-тренировочных занятий по каждому учебному предмету (виду спортивной

подготовки), в методических документах, необходимых для обеспечения образовательного процесса;

- в оценочных материалах - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

Планируемые результаты освоения Программы

В результате обучения по Программе учащийся:

получит начальные знания о физической культуре и спорте;
овладеет техническими приёмами вида спорта «футбол»;
повысит уровень физической подготовленности;
овладеет основами тактической подготовки вида спорта «футбол»;
сформирует навыки игровой деятельности в виде спорта «футбол»,
посредством повышения уровня интегральной подготовленности;
получит начальный опыт участия в спортивных соревнованиях;
сформирует начальные навыки инструктора по спорту и (или) судьи по виду спорта «футбол».

В результате обучения по Программе у учащегося:

будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;
сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам

обучения учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки) «стартовый уровень»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

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

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений;

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

упражнения для всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

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

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование

правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений;

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

упражнения для всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с

подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «футбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки»;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки»;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с

последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д..

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег;

многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «футбол».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам футбола

Техническая подготовка

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой).

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов футбола

Техническая подготовка

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой).

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка - с места и с разбега.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка с места.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка с места.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное

место; короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития футбола: история возникновения футбола как вида спорта; характеристика футбола.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях футболом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях футболом; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; игровая подготовка (учебные игры), футбол по упрощённым правилам.

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; игровая подготовка (учебные игры), футбол по упрощённым правилам.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «футбол».

1 год обучения

Правила вида спорта «футбол».

2 год обучения

Правила вида спорта «футбол».

***Рабочие программы по видам спортивной подготовки
(учебным предметам)
«базовый уровень»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

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

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися, различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ног в

переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки;

упражнения для всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и

спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

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

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений;

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

упражнения для всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на

гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «футбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки»;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в

парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.;

развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на

голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки»;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и .т.д.;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной

скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.;

развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами,

руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «футбол».

1 год обучения

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногам с разбега; остановки во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях; повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бёдрами); с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа – бедро – голова».

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой и кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; ведение между стоек и движущихся партнёров; ведение,

выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами; ведение с применением обманных движений.

Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадам; финт «остановкой» мяча ногой; обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча: остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, головой.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега, удары после имитации сопротивления партнёра; удары после реального сопротивления партнёра; удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар; удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач; после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары в затруднённых условиях: в игровом упражнении 1x1; по летящему мячу; из под прессинга.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

Обводка соперника: без борьбы и в борьбе.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; ловля летящего в сторону на уровне груди мяча с падением перекатом.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов футбола

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногам с разбега; *остановки* во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных

направлениях; *повороты*: переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бёдрами); с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа – бедро – голова».

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; ведение между стоек и движущихся партнёров; ведение, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами; ведение с применением обманных движений.

Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадам; финт «остановкой» мяча ногой; обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча: остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, головой.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега, удары после имитации сопротивления партнёра; удары после реального сопротивления партнёра; удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар; удары после остановки,

рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач; после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары в затруднённых условиях: в игровом упражнении 1х1; по летящему мячу; из под прессинга.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

Обводка соперника: без борьбы и в борьбе.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; ловля летящего в сторону на уровне груди мяча с падением перекатом.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча; умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча; умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития футбола: история возникновения футбола; «легенды» отечественного футбола; история развития футбола в России и мире; достижения футболистов России на мировой арене; правила вида спорта «футбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях футболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития футбола: история развития футбола в России и мире; достижения футболистов России на мировой арене; правила вида спорта «футбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий,

физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях футболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных спортивных соревнованиях по физической и (или) технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и

физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «футбол».

1 год обучения

Правила вида спорта «футбол».

2 год обучения

Правила вида спорта «футбол».

***Рабочие программы по видам спортивной подготовки
(учебным предметам)***

«продвинутый уровень»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения на месте и в движении, повторный бег по дистанции от 10 до 60 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны, метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными

положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения на месте и в движении, повторный бег по дистанции от 10 до 60 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны, метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными

положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «футбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки»;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.;

развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

Для вратарей: из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и

продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; прыжки с поворотами; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; переворот в сторону с места и с разбега.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей: многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии

ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки»;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом;

переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.;

развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

Для вратарей: из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены

ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; прыжки с поворотами; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; переворот в сторону с места и с разбега.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей: многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны

игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «футбол».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам футбола

Техника передвижения: различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

Ведение мяча: совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров.

Обманные движения (финты): совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Приём (остановка) мяча: остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча; остановка подъёмом опускающегося мяча; остановка мяча на высокой скорости движения, вводя мяч на удобную позицию для последующих действий; остановка мяча головой.

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; резаные удары; удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением; удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой: удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; удары головой по мячу в падении; удары на

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

Отбор мяча: совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх; отбор с использованием толчка плечом.

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

Техника игры вратаря

Ловля и отбивание мяча: ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта; совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе; действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Ввод мяча в игру: совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов футбола

Техника передвижения: различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

Ведение мяча: совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров.

Обманные движения (финты): совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Приём (остановка) мяча: остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча;

остановка подъёмом опускающегося мяча; остановка мяча на высокой скорости движения, вводя мяч на удобную позицию для последующих действий; остановка мяча головой.

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; резаные удары; удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением; удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой: удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; удары головой по мячу в падении; удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Отбор мяча: совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх; отбор с использованием толчка плечом.

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

Техника игры вратаря

Ловля и отбивание мяча: ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта; совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе; действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Ввод мяча в игру: совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: маневрирование на поле: «открытие» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны; умение выбирать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия: взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг; правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника; совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия: организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе; взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия: совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям;

создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия: организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; быстрое построение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря: выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров по обороне; организация атаки при вводе мяча в игру.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны; умение выбирать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия: взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг; правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника; совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия: организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе; взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия: совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям; создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия: организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; быстрое построение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря: выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров по обороне; организация атаки при вводе мяча в игру.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития футбола: история возникновения футбола; «легенды» отечественного футбола; история развития футбола в России и мире; достижения футболистов России на мировой арене; правила вида спорта «футбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях футбол.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития футбола: развитие футбола в России на современном этапе развития общества; прикладная направленность футбола; правила вида спорта «футбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

Гигиена физической культуры и спорта: значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях футболом.

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса

общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

2 год обучения

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса специальных беговых и прыжковых упражнений, комплекса упражнений с мячами для подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений на гибкость, растяжку для заключительной части учебно-тренировочного занятия и проведение этих комплексов, оказание помощи тренеру - преподавателю в проведении тестирования по физической подготовке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «футбол».

1 год обучения

Правила вида спорта «футбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

2 год обучения

Правила вида спорта «футбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Обучение по Программе осуществляется в очной форме. При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах, продолжительностью 45 минут. Допускается проведение сдвоенных учебно-тренировочных занятий.

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Количество учащихся в группе, а также продолжительность учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 1 Программы.

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса является *самостоятельная работа по индивидуальным планам*, которая используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Количество учащихся в группе, режим учебно-тренировочных занятий

Таблица № 1

Спортивно-оздоровительные группы	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объём учебной нагрузки в неделю (час.)
«стартовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6

«базовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6
«продвинутый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Формы аудиторных и внеаудиторных занятий по теоретической подготовке включают: лекции, семинары, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов, анализ проведенных игр.

Основными *формами* аудиторных занятий по теоретической подготовке являются лекции и семинары.

Лекция - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

Семинарское занятие (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Цель семинарского занятия - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

Формы проведения семинарских занятий: развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар – «круглый стол», семинар – «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в системе подготовки футболистов направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей в избранном виде спорта.

Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, общеразвивающие упражнения и различные виды двигательной активности.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных учебно-тренировочных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Обязательным условием при проведении учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в системе подготовки футболистов направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в футбол.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

Основной формой организации занятий по специальной физической подготовке является - учебно- тренировочное занятие с группой.

При проведении занятий по специальной физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности учащихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов используемых в процессе подготовки футболистов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемыми в игровой деятельности.

Основной формой организации занятий по технической подготовке является – учебно-тренировочное занятие с группой.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка футболистов направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в

процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства (адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры).

Основной формой организации занятий по тактической подготовке является - учебно-тренировочное занятие с группой, в рамках теоретических и практических занятий.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) в игровой соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка является интегральной формой спортивной подготовки футболистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Для детей среднего и старшего возрастов, главным средством игровой подготовки - специально организованная и управляемая тренером-преподавателем двусторонняя учебная игра. Основная задача футболистов в учебной игре не только в том, чтобы добиться результата, а в том, чтобы овладеть умением вести борьбу, наблюдая за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и второстепенного.

Для детей младшего возраста основным средством интегральной подготовки являются игровые упражнения - групповые, командные, игра в футбол по облегчённым правилам.

Основными формами организации занятий по игровой подготовке являются - учебно-тренировочное занятие с группой, участие в спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью учебно-тренировочного процесса, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в спортивных соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Спортивные соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через спортивные соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические приёмы и тактические действия, психологические качества в сложных условиях соревновательной деятельности.

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации учебно-тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта и развитие «соревновательных» качеств.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся планируется участие учащихся в неофициальных спортивных соревнованиях по футболу (турниры, первенство СШ). Для наиболее подготовленных учащихся, планируется участие в официальных спортивных соревнованиях по футболу.

Инструкторская практика

Инструкторская практика направлена на формирование знаний о методических приёмах составления комплексов физических упражнений, умений самостоятельного проведения комплексов физических упражнений,

применяемых в повседневной жизни (утренняя гимнастика, физкультурная пауза, профилактика утомляемости).

Судейская практика

Судейская практика направлена на формирование начальных навыков спортивного судьи по футболу и включает в себя: изучение правил вида спорта «футбол», участие совместно с тренером - преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, тренера - преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально - спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.
3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру - преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических домашних заданий.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях контроля за освоением учебного материала Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) используются контрольные мероприятия - текущий контроль учащихся и промежуточная аттестация учащихся.

Для оценки текущего уровня подготовленности учащихся и освоения программного материала Программы используют текущий контроль, который предполагает регистрацию индивидуальных достижений учащихся в контрольных упражнениях (тестах).

Текущий контроль проводится обязательно в начале (входное тестирование) и в середине спортивного сезона.

Входное тестирование проводится в начале спортивного сезона, в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 2-4).

Текущий контроль проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы осуществляется в рамках проведения промежуточной аттестации по видам спортивной подготовки, предусмотренным учебным планом.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения и в формах, определённых учебным планом Программы.

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп «стартовый уровень»

Таблица № 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>				
2.1	Бросок футбольного мяча из-	по возрастному признаку (Приложение № 1)			

	за головы двумя руками, стоя				
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»				
Контрольные упражнения					
3.1	Ведения мяча с изменением направления 20 метров	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.2	Удар по неподвижному мячу	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.3	Комплексное упражнение	-	техника выполнения	-	техника выполнения
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 1	не менее 1	не менее 2	не менее 2

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп «базовый уровень»

Таблица № 3

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»				
Контрольные упражнения (тесты)					
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»				
Контрольные упражнения (тесты)					
2.1	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»				
Контрольные упражнения					
3.1	Ведения мяча с изменением направления 20 метров	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.2	Удар по неподвижному мячу	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.3	Комплексное упражнение	-	техника выполнения	-	техника выполнения

4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 2	не менее 2	не менее 2	не менее 2

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп «продвинутый уровень»

Таблица № 4

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»				
	Контрольные упражнения (тесты)				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,5	8,3	8,8	8,5
1.2	Прыжок в длину с места (см)	165	170	155	160
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»				
	Контрольные упражнения (тесты)				
2.1	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	5	6	3	4
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»				
	Контрольные упражнения				
3.1	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	7,7	7,5	8,0	7,8
3.2	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	2	3	2	3
3.3	Комплексное упражнение (сек)	11,0	10,8	11,5	11,3
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 2	не менее 2	не менее 2	не менее 2

Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Бросок мяча из-за головы двумя руками, стоя

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд. При этом ноги расположены на ширине плеч,

параллельно друг другу. При выполнении броска пятки от пола не отрывать.

Система оценок: фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол. Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

Методические указания:

- при выполнении броска наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются

Контрольные упражнения по технической подготовке

Ведение мяча с изменением направления 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле или в спортивном зале.

Испытуемый располагается около стартовой линии перед мячом. По сигналу испытуемый стартует из положения стоя с мячом в ногах. Через 3 метра после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 метр. Испытуемый должен провести мяч между каждой стойкой с изменением направления («змейкой»). Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения. Упражнение выполняется слитно, без остановок.

Методические указания:

- начинать выполнение упражнения можно только после сигнала;
- во время выполнения теста необходимо обвести каждую стойку.

Ведение мяча с изменением направления 10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле или в спортивном зале.

Испытуемый располагается около стартовой линии перед мячом. По сигналу испытуемый стартует из положения стоя с мячом в ногах. Через 3 метра после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 метр. Испытуемый должен провести мяч между каждой стойкой с изменением направления («змейкой»). Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- начинать выполнение упражнения можно только после сигнала;
- во время выполнения теста необходимо обвести каждую стойку.

Удар по неподвижному мячу

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле.

Удары выполняются по неподвижному мячу правой или левой ногой, по воротам. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения.

Удар на точность по воротам

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой в правую/левую половину ворот, с расстояния 11 метров. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху.

Выполняется **пять ударов любой ногой** любым способом.

Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар

(для учащихся СОГ «стартовый» и «базовый» уровни)

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле. Испытуемый располагается около стартовой линии перед

мячом. По команде испытуемый начинает выполнять упражнение: ведение мяча 10 метров, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2) с расстояния 6 метров. Упражнение считается законченным, когда мяч пересечёт линию ворот.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения технических элементов.

Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (для учащихся СОГ «продвинутый уровень»)

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле.

Испытуемый располагается около стартовой линии в 30 метрах от линии штрафной площади.

По сигналу начинает выполнять ведение мяча (20 метров), обводит змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ещё три стойки), и, не доходя до штрафной площади, выполняет удар в ворота.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается.

Методические указания: в момент удара по мячу, линию штрафной площади пересекать нельзя.

V. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя: спортивный зал, оборудованный воротами футбольными (1 компл.), мячи футбольные (10 шт.), раздевалки, душевые или умывальники, туалеты.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. Москва «Физкультура и спорт», 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. Москва «Физкультура и спорт».
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. 2-е изд., исправ. и доп. Москва ОАО «Издательство «Советский спорт», 1978.
4. Бидзински Мартин. Библиотека футбольного тренера. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.
5. Бил Майкл. Библиотека футбольного тренера, 2009.
6. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки. Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.
7. Хан Бергер, Паул Герарс, Хении Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде (часть 1, перевод Арсений Налов) Москва ООО «Агенство «КРПА Олимп» Фонд «Национальная академия футбола» , 2010.
8. Хан Бергер, Паул Герарс, Хении Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды (часть 3, перевод Ирины Бассиной) Москва ООО «Агенство «КРПА Олимп» Фонд «Национальная академия футбола», 2010.
9. Хан Бергер, Паул Герарс, Хении Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой (часть 4, перевод Ирины Бассиной) Москва ООО «Агенство «КРПА Олимп» Фонд «Национальная академия футбола» , 2010.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Антиципация в игре вратарей. Учебное пособие. Москва ТВТ Дивизион, 2008.

11. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. Москва Российская Академия Физической Культуры Высшая Школа Тренеров, 1994.

12. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка в возрасте 5-8 лет. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.

13. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка в возрасте 9-12 лет. Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

14. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка в возрасте 13-16 лет. Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

15. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей. Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

16. Козловский В.И. Подготовка футболистов. Москва «Физкультура и спорт», 1977.

17. Массимо Люкези. Обучение системы игры 4-3-3. Москва ТВТ Дивизион, 2008.

18. Массимо Люкези. Футбол. Анализ тактики атакующих действий Москва ТВТ Дивизион, 2008.

19. Рогальский Н., Дегель Э-Г. Футбол для юношей. Москва «Физкультура и спорт», 1971.

20. Сорокин А.А., Комолов И.С., Никитюк Д.Б. Организация спортивного питания юных футболистов Москва ТВТ Дивизион, 2008.

21. Арпад Чанди Футбол. Техника. Москва «Физкультура и спорт», 1978.

22. Арпад Чанди Футбол. Тренировка. Москва «Физкультура и спорт», 1978.

23. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. Москва ТВТ Дивизион, 2008.

24. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. Москва. ТВТ Дивизион, 2008.

25. Чарльз Хьюс. Футбол. Тактические действия команды. Москва. «Физкультура и спорт», 1979.

26. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. - 2-е исправленное и дополнительное издание. Москва «Физкультура и спорт», 1982.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html - методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

https://www.youtube.com/watch?v=FVmHzx-Rk_4&feature=emb_logo - координация движений и быстрота в футболе.

<https://vk.cc/8uMKxZ> - Карлос Кантанеро. Школа испанского футбола.

<https://yandex.ru/video/preview/13828497121546764781-> «Академия футбола». Передачи.

<https://yandex.ru/video/preview/658302123551397644> - «Академия футбола». жонглирование мячом.

<https://yandex.ru/video/preview/9120396843412544607> - «Академия футбола». Обыгрыш и отбор мяча.

<https://yandex.ru/video/preview/1999728717734905137> - «Академия футбола». Финт «Ривелино».

<https://yandex.ru/video/preview/15613718808995107828> - Видеоурок по футболу для детей дошкольного возраста.

<https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - видеоуроки по футболу «ФК «Зенит».

<https://rutube.ru/plst/110035/> - тренировки по футболу.

<https://dzen.ru/video/watch/6009dd5f46ad056218504b9c> - контроль мяча.

<https://futboloff.ru/trenirovk> - упражнения для футбольной тренировки.

<https://pculture.ru/sekcii/football/video-urok/> - видеоуроки по футболу.

Футбол. Вратари - видеокассета.

Футбол. Удары по воротам - видеокассета.

Удары ногой, головой - видеокассета.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений
для учащихся спортивно-оздоровительных групп
«стартовый уровень», «базовый уровень»**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст учащихся										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мальчики											
Челночный бег 3 х 10 метров (сек)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,2	10,2	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
Бросок футбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4
Девочки											
Контрольное упражнение (тест)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3 х 10 метров (сек)	11,3	11,0	11,0	10,8	10,8	10,7	10,7	10,5	10,5	10,3	10,3
Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125	130	135	135	140	140	140
Бросок футбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4