

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа Жердевского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» августа 2024 г.
Протокол № __4__

Утверждаю
Директор МБУ ДО Спортивной школы
Жердевского муниципального округа
_____ А.Н. Зеленихин
«22» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Футбол»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

г. Жердевка, 2024

Оглавление

№ п/ п	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	4
1.1.	Цель и задачи программы	5-6
2.	Характеристика программы	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3	Виды (формы) обучения	9
2.4	Годовой учебно – тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	План инструкторской и судейской практики	19
2.8	План медицинских мероприятий	21
3.	Система контроля	23
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3	Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на этапе начальной подготовки	26
3.4	Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе	27
4.	Рабочая программа	28
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	29
4.2	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	48
4.3	Учебно-тематический план	86
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки	89
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	90
6.1	Материально-технические условия	90
6.2	Кадровые условия	92
6.3	Информационно-методические условия	93
6.4.	Приложения	96

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (0010002611Я), утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО Спортивной школой Жердевского муниципального округа с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённой приказом Минспорта России 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку в области физической культуры и спорта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта футбол. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования, содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее – НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

В случае, если в течение двух таймов, команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон.

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

- 1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта футбол и этапа спортивной подготовки, с учётом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта футбол.
- 2) возможен перевод обучающегося из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объём Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	12	14
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	624	624	728

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки – двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, медицинские мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в специальных учебно-тренировочных мероприятиях продолжительностью до 21 суток не более одного раза в год.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди команд спортсменов по футболу, в целях выявления лучшей команды, участника, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам футбола;

- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Контрольные	3	4	4	3	3	3	1	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1	1

2.3. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по футболу и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки обучающихся составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) Начало учебно-тренировочного процесса 01 сентября, окончание 31 августа.
- 2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
 - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.4. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования

всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по футболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого занятия футболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и

интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы, который представлен в Таблице 5.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта футбол и терминологии, принятой в футболе; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области

физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции и запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 6.

Таблица 6

**План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие	1 раз в год	-
	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список)», теоретическое занятие	1 раз в квартал	-
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание	1 раз в год	-
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для тренеров	1 раз в год	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие	1 раз в год	
	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список)», теоретическое занятие	1 раз в квартал	
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание	1 раз в год	-
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для спортсменов и тренеров	1 раз в год	-

2.6. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 7.

Таблица 7

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические	В течение	Уделять внимание знаниям правил

	занятия	года	баскетбола, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям	-
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	
Учебно-тренировочный	Предварительные медицинские осмотры	При определении	-

этап (этап спортивной специализации)		допуска к занятиям	
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и

периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях футболом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники футбола;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях футболом и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах футбола;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершении учебно-тренировочного процесса.

Перенос сроков проведения итоговой аттестации допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

По итогам аттестации выпускнику вручается свидетельство об окончании спортивной школы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности футбола и включают нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10.

Таблица 9

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки 1 года обучения		Этап начальной подготовки 2,3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м.	секунда	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	секунда	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	секунда	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметр	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	сантиметр	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	секунда	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	секунда	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

**Нормативы общей физической и технической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	секунда	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м.	секунда	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	секунда	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметр	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года обучения)	сантиметр	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	секунда	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	секунда	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	секунда	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (для групп 2 года обучения)	метр	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Условие для перевода на следующий этап: - необходимо выполнить нормативы соответствующего году обучения и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

4. Рабочая программа по футболу.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапное усложнение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизация бытового режима спортсменов, применение оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;
- моделирование содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесения корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

4.1.1. Первый год обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов,

переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

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

3.Техническая подготовка.

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

Практика:

Удары по мячу:

-Удары по неподвижному мячу средней частью подъема стопы, внутренней стороной стопы, и внешней стороной стопы:

-удары по мячу носком, пяткой,

Удары по движущемуся мячу:

-прямолинейное ведение и удар;

-обводка стоек и удар;

Удары после приема мяча:

-после коротких, средних передач мяча;

Ведение мяча:

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

Прием (остановка) мяча

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

Передачи мяча:

- короткие, средние;
- выполняемые разными частями стопы;

Техника передвижений в игре.

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

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

4. Различные виды спорта и подвижные игры.

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

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

- силовые способности;
- скоростно-силовые способности;

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

Практические занятия.

- Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
- Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.
- Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.
- Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.
- Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.
- Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды

позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика разновидность гимнастики для футболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1.2 Второй год обучения

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Общая физическая подготовка

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

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

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

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

Бег: 20,30м. повторный бег - два-три отрезка по 20м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

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

3. Техническая подготовка.

Практические занятия.

Основы техники футбола. Ведение мяча:

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

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:

- Удар носком;
- Удар серединой подъема;

Удар по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча;

Удар по движущемуся мячу:

-прямолинейное ведение и удар;

-обводка стоек и удар;

Удар после приема мячу:

-после коротких, средних передач мяча;

-после игры в стенку.

Удар в реальной игре:

-завершение игровых эпизодов;

-штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

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

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

4. Различные виды спорта и подвижные игры.

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

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

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

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

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

-Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

-Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1.3. Третий год обучения

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления

группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

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

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

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

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

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

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

2. Техническая подготовка. Основы техники футбола

Ведение мяча:

-внутренней и внешней сторонами подъема;

-с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

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

Жонглирование мячом:

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

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча;
- после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мячу:

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

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

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

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

4. Различные виды спорта и подвижные игры.

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

Практические занятия.

- Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
- Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.
- Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

-Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

4.2.1. Первый год обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения и команды для управления группой. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и

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

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

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

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

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

3. Техническая подготовка.

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

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

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча;
- после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мячу:

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

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

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

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

4. Различные виды спорта и подвижные игры.

- Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
- Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.
- Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.
- Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.
- Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.
- Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и

решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика разновидность гимнастики для футболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

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

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

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

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

- Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или

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

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

5. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

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

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

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

4.2.2. Второй год обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

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

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

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

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

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

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного футболиста. Уход за телом. Меры для

профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.

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

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

2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

3. Техническая подготовка.

Тема 1. Тема 1. Основы техники футбола

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

Практика:

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

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

Прием (остановка) мяча:

-катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча;
- после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мячу:

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

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

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

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

4.Различные виды спорта и подвижные игры.

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

сочетаниях).

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

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

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

-Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

-Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

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

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

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

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

-Баскетбол пользуется заслуженной популярностью

реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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

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

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

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

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

5. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Комплекс упражнений.

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

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

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

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

4.2.3. Третий год обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

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

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система

международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

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

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

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

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

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

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

2. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

3. Техническая подготовка.

Тема 1. Тема 1. Основы техники футбола

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

Практика:

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

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

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью;

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного мяча;
- после зигзагообразного бега;

Удары по движущемуся мячу:

-прямолинейное ведение и удар;

-обводка стоек и удар;

Удары после приема мячу:

-после коротких, средних передач мяча;

-после игры в стенку.

Удары в реальной игре:

-завершение игровых эпизодов;

-штрафные и угловые удары;

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

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

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

4. Различные виды спорта и подвижные игры.

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

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

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

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

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

-Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем

и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

-Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх, по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

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

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

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

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

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

- Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости,

поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

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

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

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

5. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

4.2.4. Четвёртый год обучения

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

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

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

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

Тема 3. Этические вопросы спорта. Спортивная честь и культура

поведения спортсмена. Принципы спортивной этики. Основы этичного поведения в спорте. Цели этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике. Спортивное поведение. Уважительное отношение к сопернику. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

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

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

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

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

2. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх;
- то же с прыжком вверх;

то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком) штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

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

Упражнения для развития силы мышц туловища:

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

Упражнения для совершенствования скорости старта:

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

Упражнения для совершенствования стартового ускорения:

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

Упражнения для развития ловкости:

- различные виды кувырков;
- прыжки через барьеры 50 см. двумя ногами;
- прыжки через барьер 30 см на одной ноге;
- бег, перепрыгивая через веревки, расположенные лесенкой;
- подвижные игры - лапта, пятнашки, пионербол.

Упражнения для развития выносливости:

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

3. Техническая подготовка.

Техника передвижения:

Включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

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

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мячу:

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

Удары в реальной игре:

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

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

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

Прием (остановка) мяча:

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

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

Передачи мяча:

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

Обманные движения (финты)

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

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

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

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

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

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

4. Различные виды спорта и подвижные игры.

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений - на максимальной скорости.

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

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

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

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

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

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

5. Судейская подготовка

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

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

4.2.5. Пятый год обучения

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

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

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

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

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

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

Тема 5. Нормы и требования Положения о Единой всероссийской

спортивной классификации. Требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по футболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

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

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

2. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

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

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

3. Техническая подготовка.

Тема 1. Основы техники футбола

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

Практика:

Техника передвижения:

Включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

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

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

Остановки имеют два приема: прыжком и выпадом.

Повороты выполняются как на месте, так и в движении.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

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

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мячу:

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

Удары в реальной игре:

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

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;

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

Жонглирование мячом:

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

Прием (остановка) мяча:

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

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

Передачи мяча:

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

Обманные движения (финты)

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

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника.

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

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

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

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

4. Различные виды спорта и подвижные игры.

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

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

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее

продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

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

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

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

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

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

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

5. Судейская подготовка

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

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

6. Различные виды спорта и подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и

				спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше	≈ 600/960		

(этап спортивной специализации)	трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

				Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относится:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для реализации этапов спортивной подготовки предусмотрены материально-технические условия:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечено оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);
- обеспечено спортивной экипировкой (таблица 11);
- обеспечен проезд обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечено питание и проживание обучающихся в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечен систематический медицинский контроль обучающихся;
- обеспечено соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Таблица 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6

15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения:

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Законодательные и нормативные акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71480).

Учебно-методическая литература:

1. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2011. – 112 с.

2. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья - Мурманск. 2001

3. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991.

5. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. - Москва, 1999.

6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/

под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007.

7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ - Москва, 1986.

8. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ Москва, 2000.

Перечень интернет-ресурсов

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).

в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

г) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

д) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
		Наполняемость групп (человек)							
		14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	41	54	54	68	68	81	85	95
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	36	44	58	66
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	36	44	50	58
4.	Техническая подготовка	140	179	179	182	182	218	112	131
5.	Тактическая подготовка	3	4	4	26	26	40	62	62
6.	Теоретическая подготовка	3	4	4	10	10	16	20	18
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	6	8	8
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	15	18	20
9.	Интегральная подготовка	100	141	141	104	104	125	162	196
10.	Медицинские мероприятия	4	4	4	4	4	4	6	6
11.	Самостоятельная работа	17	26	26	38	38	31	43	68
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	624	624	728

