**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**на 2019-2020 учебный год**

Рабочая программа для групп углубленного уровня сложности 1-го года обучения разработана на основе дополнительной *предпрофессиональной* программы и составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального Закона № 273-Ф3 «Об образовании в Рос­сийской Федерации» от 29.12.2012 г;

- приказа Министерства спорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" от 15.11.2018 г. № 939;

- приказа Министерства спорта России «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 от 07.03.2019 г. № 187.

Рабочая программа являются основным документом тренировочной работы и предусматривают углубленный уровень сложности в освоении учебного материала. Трудоемкость рабочей программы углубленного уровня сложности 1-го года обучения определяется из расчета 46 недель в год.

**Основная цель программы углубленного уровня 1-го года обучения:**

* Совершенствование, полученных ранее навыков, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Основные задачи программы на данном уровне обучения:**

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
5. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
6. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.
7. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития.
8. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

.  Весь программный материал составлен с учётом:

* возрастных особенностей учащихся;
* соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
* психологических и эмоциональных факторов развития личности;
* основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Основными формами учебного процесса являются:

* групповые практические занятия;
* групповые теоретические занятия;
* физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
* контрольные упражнения (нормативы);
* самостоятельная работа обучающихся.
* посещение в качестве зрителей спортивных соревнований различного уровня.

В рабочей программе определены формы и сроки аттестации учащихся. Контроль за освоением программы обучающимися отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;

- текущая аттестация (сдача нормативных требований по общей физической подготовке) – 2 раза в год (сентябрь, февраль)

- промежуточная аттестация (сдача контрольно-переводных нормативов) – проводится в конце учебного года (май-июнь) для перевода в следующий уровень сложности программы.

-участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность занимающихся в группах;

- рост индивидуальных показателей физических качеств;

- укрепление здоровья;

- приобретение навыков здорового образа жизни и формирование общей культуры;

- достижение высоких спортивных результатов.

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**на 2019-2020 учебный год**

Рабочая программа для групп углубленного уровня сложности 1-го года обучения разработана на основе дополнительной *предпрофессиональной* программы и составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального Закона № 273-Ф3 «Об образовании в Рос­сийской Федерации» от 29.12.2012 г;

- приказа Министерства спорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" от 15.11.2018 г. № 939;

- приказа Министерства спорта России «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 от 07.03.2019 г. № 187.

Рабочая программа являются основным документом тренировочной работы и предусматривают углубленный уровень сложности в освоении учебного материала. Трудоемкость рабочей программы углубленного уровня сложности 1-го года обучения определяется из расчета 46 недель в год.

**Основная цель программы углубленного уровня 2-го года обучения:**

* Совершенствование, полученных ранее навыков, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Основные задачи программы на данном уровне обучения:**

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.

2. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.

5. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

6. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.

7. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития.

8.Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

. Весь программный материал составлен с учётом:

* возрастных особенностей учащихся;
* соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
* психологических и эмоциональных факторов развития личности;
* основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Основными формами учебного процесса являются:

* групповые практические занятия;
* групповые теоретические занятия;
* физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
* контрольные упражнения (нормативы);
* самостоятельная работа обучающихся.
* посещение в качестве зрителей спортивных соревнований различного уровня.

В рабочей программе определены формы и сроки аттестации учащихся. Контроль за освоением программы обучающимися отслеживается следующим образом:

-оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;

-текущая аттестация (сдача нормативных требований по общей физической подготовке) – 2 раза в год (сентябрь, февраль)

- промежуточная аттестация (сдача контрольно-переводных нормативов) – проводится в конце учебного года (май-июнь) для перевода в следующий уровень сложности программы.

-участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность занимающихся в группах;

- рост индивидуальных показателей физических качеств;

- укрепление здоровья;

- приобретение навыков здорового образа жизни и формирование общей культуры;

- достижение высоких спортивных результатов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Планируемые результаты освоения дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ зависят от уровня сложности, вида спорта и его содержания:

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

|  |  |
| --- | --- |
| Предметная область | Базовый уровень сложности |
| Теория и методика физической культуры и спорта | * знание истории развития спорта; * знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;   - знание основ [законодательства](https://base.garant.ru/12157560/1b93c134b90c6071b4dc3f495464b753/%23block_4) в области физической культуры и спорта;   * знания, умения и навыки гигиены; * знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; * знание основ здорового питания; * формирование осознанного отношения к физкультурно­-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. |
| Общая физическая подготовка | * укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; * повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; * развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; * формирование двигательных умений и навыков; * освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; * формирование социально-значимых качеств личности; * получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); * приобретение навыков проектной и творческой деятельности. |
|  |
| Общая и специальная  физическая  подготовка |  |
| Вид спорта | * развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; * овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; * освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; * освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; * знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; * знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; * приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; * знание основ судейства по избранному виду спорта. |
| Различные виды спорта и подвижные игры | - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;   * умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; * умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; * приобретение навыков сохранения собственной физической формы. |
| Развитие творческого мышления | * развитие изобретательности и логического мышления; * развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; * развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. |
| Специальные навыки | * умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; * умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; * умение определять степень опасности и использовать   необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. |
| Спортивное и  специальное  оборудование | * знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; * умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; * приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования. |

Режим учебных занятий на 2019-2020 учебный год

1. Группа работает по расписанию, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся их возрастных особенностей в соответствии с СанПином. Расписание утверждается директором Учреждения. Изменения расписания, места учебных занятий, объединение учебных групп возможны с разрешения администрации Учреждения.
2. Численный состав (наполняемость) группы определяется режимами учебно-тренировочной работы, образовательной программой с учетом характера деятельности, возраста обучающихся, условий работы.
3. Массовые мероприятия внутри Учреждения и с другими образовательными учреждениями осуществляются в рамках календаря спортивных мероприятий.
4. Учреждение организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное время, праздничные и выходные дни Учреждение работает по отдельному расписанию и плану. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

Занятия начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позднее 20:00.

Годовая нагрузка – 506 часов; недельная – 11 часов

Учебно-тренировочные занятия проводятся четыре раза в неделю по 2 часа, один раз в неделю 3 часа.

Академический час составляет 45 мин.

Состав группы – 18 человек. Максимальный состав группы не должен превышать 25 человек с учетом резерва и ТБ.

Организация летней оздоровительной кампании является продолжением учебно-тренировочного процесса.

ГОДОВОЙ ГРАФИК

**распределения учебных часов**

**Углубленный уровень - 1 год обучения (УУ-1) 11 часов в неделю 506 часов в год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование материала** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **Всего** | | |
| **1.Обязательные предметные области** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 Теоретическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 7 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 |  | 4 | | **78** | |
| 1.2 Общефизическая подготовка | 5 | 7 | 8 | 6 | 4 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 |  | 4 | | **62** | |
| 1.3 Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 6 | 7 | 6 | 4 | 7 |  | 5 | | **70** | |
| 1.4 Технико-тактическая подготовка | 13 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 13 | 11 |  | 7 | | **106** | |
| 1.5 Контрольные игры и соревнования | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |  | 3 | | **46** | |
| 1.6 Основы профессионального самоопределения. Инструкторская практика | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |  | 3 | | **50** | |
| 1.5.1 Инструкторская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | | | **20** |
| **2. Вариативные предметные области** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 4 | 4 | 6 | 3 | 2 | 6 | 4 | 4 | 2 |  | 1 | **38** | | |
| 2.2 Судейская подготовка | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |  | 1 | **26** | | |
| **3. Аттестация** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая) | 2 |  |  |  | 1 | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | **10** | | |
| **Всего:** | **49** | **46** | **48** | **49** | **48** | **46** | **49** | **46** | **48** | **46** |  |  | **506** | | |

III.Методическая часть

Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится главным образом в формах теоретических занятий ( беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут.

3.2.Общая физическая подготовка.

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочного занятия являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость - создает основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включать элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей) упражнения из акробатики (кувырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты).

Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.), беговые упражнения (бег по «по восьмерке», по дуге, вправо и влево, скрестным и приставным шагами, бег по меткам и т.д.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению - поэтому их целесообразно проводить в начале урока или после интервалов отдыха.

При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это как правило упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения.

Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности занимающегося.

Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений.

Рекомендуется - игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес у учащихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

3.3.Вид спорта.

Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их можно на месте или в движении на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

3.3.1.Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Следовательно, на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволит охватить все разнообразие двигательных действий. Изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять.

Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8х5, 12х8, 15х10 метров и т.д. в разных составах 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

Учебно-тренировочные занятия проводятся, как правило, на небольших по размеру площадках, залах (10х20, 20х30).

Основными формами подготовки, должны быть спортивные и подвижные игры, проходящие по упрощенным правилам, малыми составами команд с использованием уменьшенных и облегченных мячей (футбольный мяч No4)

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

В 14-15 лет учащиеся совершенствуют приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения:

1.удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

2.остановка мяча ногой

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника

3.ведение мяча

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

4.обманные движения

«ложный замах на удар», «выпад в сторону»

1. отбор мяча

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

1. вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места).

Для детей 14-15 лет характерно дальнейшее совершенствование функциональной деятельности организма. В этом возрасте главный упор делается на овладение техникой и индивидуальными тактическими действиями. Основным средством подготовки по-прежнему остаются игры, приспособленные к возрастным возможностям занимающихся. Чтобы формирование навыков проходило правильно, необходимо, прежде всего, уменьшать вес и размеры используемого инвентаря, например, уменьшать размеры ворот в футболе. Можно также снижать нагрузку, сокращая размеры площадки, время игры и увеличивая количество перерывов в игре.

3.3.2.Тактическая подготовка Тактика нападения

1. Индивидуальные действия без мяча.

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

1. Индивидуальные действия с мячом.

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

1. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

3.3.3. Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

1. Групповые действия.

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

1. Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Наряду с практическим овладением техникой и тактикой в 10-12 летнем возрасте следует начинать систематическое изучение правил и теории игры.

4. Рабочие программы по предметным областям.

4.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Тема 1 . Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе, городе и области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под

воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и

специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема Ш. Основы техники и тактики игры в футбол.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 12 Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

4.2. Общая физическая подготовка.

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

* строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
* разновидности ходьбы, бега, прыжков;
* общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
* лазание по гимнастической стенке и скамейке;
* ходьба и бег по пересеченной местности;
* легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
* подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
* сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
* спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
* упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

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

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. 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.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», « Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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 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. Сопутствующие виды спорта: мини-футбол. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Вид спорта.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

1. Удары по мячу головой.

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

Удары на точность в определенную цель.

1. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

1. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

1. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

1. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

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

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия без мяча.

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

1. Индивидуальные действия с мячом.

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

обводки в зависимости от игровой ситуации.

1. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

1. Групповые действия.

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

1. Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. Техника передвижения.

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

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

1. Удары по мячу головой.

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

1. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

1. Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

1. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

1. Отбор мяча.

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

1. Вбрасывание мяча.

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

1. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

1. Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

1. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

1. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

1. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

1. Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, муниципальные, региональные.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

IV. Различные виды спорта и подвижные игры.

Эффективность подготовки футболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовки занимающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры

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, поддержание умственной и физической работоспособности, 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, ловли мяча, бросков мяча в корзину или 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 тренер дает обучаемым определенную установку на игру.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

**Гимнастика** - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно­сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

**Легкая атлетика** имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега.

В учебном процессе используются:

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

1. 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:

1. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6­минутный 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.

1. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, «волейбол ногами», хоккей мячом (по упрощенным правилам).

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благотворно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы, руководство ею - это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя. Воспитание активности и самостоятельности обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания.

Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью.

В процессе обучения он должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справиться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач.

И, пожалуй, главной функцией самостоятельной работы является формирование высококультурной личности, т.к. только в самостоятельной интеллектуальной и духовной деятельности развивается человек.

Обучающиеся самостоятельно:

* ведут дневник самоконтроля;
* выполняют индивидуальные задания;
* изучают литературу;
* посещают спортивные мероприятия;
* проводят разбор футбольных матчей по видео материалам и другими способами. Самостоятельную работу обучающихся контролирует тренер-преподаватель.

Методические материалы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  программы | Форма организации и проведения учебно- тренировочных занятий | Методы и приёмы организации учебно­воспитательного процесса | Техническое  оснащение  занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результатов |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | Изучение нового материала.  Закрепление нового материала.  Фронтальная работа. | Словесные методы: рассказ, описание, объяснение. Методы зрительной наглядности: демонстрация движений, демонстрация наглядных пособий. Применение аудиовизуальных средств. | Макет  футбольной  площадки.  Планшет.  Периодическая  печать.  Конспекты  занятий. | Текущий  контроль.  Итоговый  контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка, различные виды спорта и подвижные игры | В подготовительной части учебно-­тренировочного занятия. Этап начального разучивания техники действий. Стадия формирования навыка и образование двигательного умения. (Начальный этап обучения) Фронтальная работа. | Метод строгого регламентированного упражнения. Метод целостного разучивания упражнений. Метод обучения действиям по частям. Метод упражнения со стандартной и переменной нагрузками.  Методы упражнения комбинированного типа. Игровые методы. Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, разбор, замечание, словесная оценка. Методы наглядного воздействия, показ (демонстрация) движений. | Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки, турник, тренажёры. | Текущий  контроль.  Оперативный  контроль.  Предварительный  контроль  Итоговый  контроль |
| 3. | Вид спорта | Изучение нового материала. Закрепление  и совершенствование технико-тактических навыков. Фронтальная работа. Индивидуальная работа. | Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, разбор, замечание, словесная оценка. Методы наглядного воздействия, показ (демонстрация) движений. Игровые методы. Практические методы: метод строгого регламентированного упражнения; метод целостного разучивания упражнений; метод обучения действиям по частям. | Спортивное  оборудование:  футбольное поле, футбольные ворота, конусы, разметочные фишки, координационная лестница. Спортивный инвентарь: футбольные мячи, сетка для мячей, накидки спортивные, насос, секундомер, свисток | Текущий  контроль.  Оперативный  контроль.  Итоговый  контроль. |
| 4. | Физкультурные и спортивные мероприятия, аттестация | Мероприятия учреждения, муниципальные соревнования, областные соревнования, товарищеские, контрольные игры Прохождение аттестации. | Соревновательный  метод. | Спортивное оборудование: футбольное поле, футбольные ворота, футбольные ворота уменьшенных размеров, флажки угловые, спортивный зал, разметочные фишки. Спортивный инвентарь: футбольные мячи, сетка для мячей, накидки спортивные, насос, секундомер, свисток. | Текущий  контроль.  Этапный  контроль. |
| 5. | Медицинское  обследование | Посещение врача терапевта, врача кардиолога. Текущее наблюдение у медицинских работников учреждения. |  | Медицинские весы, медицинская карта учащегося. | Врачебный  контроль. |

Методы выявления и отбора одаренных детей.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового. (Приложение)

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.). (Приложение)

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров- преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания, В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

1. педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
2. врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
3. контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
4. методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
5. тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

* изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
* выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;
* применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей. Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

1. Воспитательная и профориентационная работа.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Дети способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера- преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

* формирование нравственного сознания;
* формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
* формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

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

* связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
* воспитание в коллективе;
* единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
* сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
* учёт индивидуальных особенностей каждого;
* систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
* единство слова и дела в жизни спортивной группы;
* сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

1. Система контроля (порядок и формы текущего контроля,

формы аттестации) и зачетные требования.

6.1.Текущая и промежуточная аттестация.

Аттестация – форма оценки освоения Программы - проводится в форме выполнения учащимися комплекса контрольных упражнений (нормативов)..

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля уровня подготовленности учащихся в период обучения .

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно - тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

1. Осуществление контроля состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
2. Определение уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
3. Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

* во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
* с целью административного контроля - инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

* уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
* соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
* уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

* контрольные учебно-тренировочные занятия;
* соревнования;
* контрольные тесты по ОФП.

Текущий контроль проводится качественно, без установления баллов (отметок).

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Методические указания по организации промежуточной аттестации и выполнению комплекса контрольных упражнений

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (август). Для приема контрольных нормативов создается комиссия из числа работников, участвующих в реализации образовательной программы, утверждается график проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи обучающимися контрольных упражнений. Зачет по теоретической подготовке проводится во время итоговой аттестации в виде ответов на вопросы.

Учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год обучения.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, на следующий год обучения не переводятся. При повторном не прохождении аттестации, такие учащиеся переводятся на дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы.

1. Перечень информационного обеспечения.

Список литературы

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
2. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. - М.: Советский спорт, 2010. -128 с.

1. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
6. Е. В. Попов, Первые шаги в профориентационной подготовке младших школьников (методические рекомендации). - Государственное автономное учреждение Республики Коми «Республиканский информационный центр оценки качества образования», 2011 г.
7. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.,ФиС, 1976г.
8. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов. - М: Просвещение, 2014. - 130 с
9. Рудаков В.А., Иванова О.В. Примерная рабочая программа профориентационного курса

для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений: методические рекомендации - АУ ИПОиИРТ - Ханты-Мансийск, 2014 г. - 67с.

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. Министерство образования Московской области<https://mo.mosreg.ru/>
2. Министерство спорта Московской области<http://mst.mosreg.ru/>
3. Российский футбольный союз<https://rfs.ru/>
4. Федерация футбола Московской области<https://ffmo.ru/>
5. Спорт - детям!<http://www.sportykid.ru/>
6. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» http://xn--b 1atfb1adk.xn--p1ai/
7. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Московской области "Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодёжи" https://mosoblcenter.edumsko.ru/

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение №1

Режимы учебно-тренировочной работы

и требования по физической, технической и спортивной подготовке

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся | Количество занимающихся в группах | Количество учебных часов в неделю | Требования по спортивной подготовке на конец учебного года |
| 1-й | 8 | 15-25 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке |
| 2-й | 9 | 12-24 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке |
| 3-й | 10 | 12-24 | 7 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке |
| 4-й | 11 | 12-24 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке |
| 5-й | 12 | 10-20 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке |
| 6-й | 13 | 10-20 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке |

**Приложени**е №3

Игры и эстафеты

**Игра «День и Ночь».**

В игре принимают участие две команды - «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10-15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр- полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта командадолжна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды

(«Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

**Игра «Простые салки».**

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) - внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

**Игра «Рыбаки и Рыбки».**

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20х20 метров). Игроки делятся на две команды - «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1-2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

**Игра «Найди своего капитана».**

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов» - выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

**Игра «Найди свой мяч».**

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга - маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму - делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

Приложение №4

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение

операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров- преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания, В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

1. педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
2. врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
3. контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость);
4. методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
5. тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

* изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
* выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;
* применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей. Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

Приложение №5

План воспитательной и профориентационной работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Задачи | Сроки проведения |
| 1. | Проведение родительских собраний в учебных группах | Воспитательная | октябрь, март |
| 2. | Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.) | Воспитательная,  образовательная | сентябрь, декабрь, май |
| 3. | Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях | Воспитательная,  познавательная | в течение учебного года |
| 4. | Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом | Воспитательная,  образовательная | в течение учебного года |
| 5. | Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека) | Воспитательная,  образовательная | в течение учебного года |
| 6. | Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом» | Воспитательная,  познавательная,  образовательная | ноябрь |
| 7. | Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня | Познавательная,  образовательная,  воспитательная | в течение учебного года |
| 8. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитательная  (товарищество,  коллективизм) | в течение учебного года |
| 9. | Мониторинг успеваемости занимающихся | Воспитательная (привитие чувства | ежеквартально |
|  |  | ответственности) |  |
| 10. | Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта | Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли) | в течение учебного года |
| 11. | Посещение музеев, выставок. | Воспитательная  (нравственная,  эстетическая,  коллективизм,  товарищество,  ответственность) | в течение учебного года |
| 12. | Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований. | Воспитательная  (нравственная,  эстетическая,  коллективизм,  товарищество,  ответственность) | в течение учебного года |

Приложение №6

(к контролю и учету)

Практическая часть комплекса контрольных упражнений

Бег 10 (30) метров с места.

Тест проводится на футбольном поле; беговой дорожке стадиона; в спортивном зале.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

* в забеге могут участвовать до 6 человек;
* старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 7х50 метров

Тест проводится на футбольном поле; на беговой дорожке стадиона. На расстоянии 50 метров чертится стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

* стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего (седьмого) отрезка (во время финиширования линии не касаться);
* в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места.

Тест проводится на футбольном поле; в спортивном зале, на беговой дорожке стадиона. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

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

Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

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

Тройной прыжок с места.

Тест проводится на футбольном поле; в спортивном зале, на беговой дорожке стадиона. По команде испытуемый подходит к контрольной линии. Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на толчковую ногу, затем, оттолкнувшись толчковой ногой, выполняет второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок выполняется с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления.

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

Методические указания:

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

Бег 400 метров.

Тест проводится на футбольном поле; на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценивания: преодолеть всю дистанцию, время прохождения дистанции

фиксируется на финише. Предоставляется одна попытка.

6 (12)-минутный бег.

Тест проводится на футбольном поле; на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая расстояние за указанное время.

Система оценивания: преодолеть максимальное расстояние за указанное время.

Преодоленная дистанция фиксируется в метрах по истечении тестового времени (6 или 12) минут. Предоставляется одна попытка.

Удар по мячу ногой на точность.

Удары выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 14 м. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху в указанной тренером-преподавателем части ворот. Выполняется по восемь ударов (по четыре каждой ногой). Фиксируется число попаданий в указанную часть ворот.

Удар по мячу на дальность.

Удары выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу. Производится четыре удара (по два каждой ногой). Измерение дальности полета мяча производится с точки удара до точки первого касания мяча о землю.

Бег 30 метров с ведением мяча.

Тест проводится на футбольном поле. По команде испытуемый подходит к контрольной линии. По сигналу испытуемый начинает ведение мяча по прямой. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

* в случае менее трех касаний мяча во время ведения, упражнение считается не выполненным.

Комплексное упражнение: ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.

Тест проводится на футбольном поле. Испытуемый располагается около стартовой линии перед мячом. По команде испытуемый начинает выполнять упражнение: ведение мяча на отрезке 10 метров, затем совершает обводку трех стоек, расположенных по прямой линии на 12-метровом отрезке, наносит удар по воротам (в цель размером 2,4х1,2 м) с расстояния не менее 6 метров. Упражнение считается законченным, когда мяч пересечет линию ворот. Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

* начинать выполнение упражнения можно только после сигнала;
* необходимо совершить обводку всех стоек (в ином случае - тест считается не выполненным);
* удар по воротам должен производиться строго с расстояния не менее 6 метров и строго в указанную цель (в ином случае - тест считается не выполненным).

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность.

Тест проводится на футбольном поле; в спортивном зале.

Система оценивания: измерение дальности полета мяча производится с точки вбрасывания до точки первого касания мяча о землю. Предоставляется три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Методические указания:

* держать мяч обеими руками;
* не отрывать стопы от земли;
* сначала отклонить корпус назад, затем вперед;
* стараться продолжать движение руками по направлению полета мяча и вступать на игровое поле.

Жонглирование мячом

Удары выполняются правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Предоставляется две попытки. Учитываются только удары, выполненные разными способами.

Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.

Тест выполняется на футбольном поле с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Предоставляется три попытки. Измерение дальности полета мяча производится с точки удара до точки первого касания мяча о землю. Учитывается результат лучшей попытки.

Методические указания:

* разбег не более четырех шагов;
* мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается.

Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке

Тест выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). Предоставляется три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Бросок мяча на дальность

Тест выполняется на футбольном поле с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 5 м. Предоставляется три попытки. Измерение дальности полета мяча производится с точки удара до точки первого касания мяча о землю. Учитывается результат лучшей попытки.

Методические указания:

* разбег не более четырех шагов;
* мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается.

Приложение №7

**АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ – УУ-1**

**ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**Контрольные нормативы (приемные тесты, контрольные)**

**(сентябрь), (январь**) - **14 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень подготовки | | |
| **ОФП** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетвори**. |
| Бег 30 м | 4,5 | 4,6 | 4,7 |
| Бег 300 м | 59 | 62 | 65 |
| Бег 1000 м (без учета времени) | + | + | + |
| Челночный без 3х10 | 8,9 | 9,0 | 9,3 |
| Прыжок с места | 215 | 205 | 200 |
| **СФП** |  |  |  |
| Бег 30 м с/м | 4.8 | 4.8 | 4.9 |
| Вбрасывание (аут) | 18 | 18 | 17 |
| Жонглирование | 20 | 15 | 10 |
| Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой) | 50 | 45 | 40 |

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**Переводные контрольные нормативы: май – 15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень подготовки | | |
| **ОФП** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетвори**. |
| Бег 30 м | 4,5 | 4,6 | 4,7 |
| Бег 400 м | 64 | 67 | 69 |
| Бег 6 минут (метров) | 1500 | 1300 | 1100 |
| Бег 15 м (с высокого старта) сек | 2,44 | 2,45 | 2,8 |
| Прыжок с места | 225 | 210 | 205 |
| **СФП** |  |  |  |
| Бег 30 м с/м | 4.7 | 4.8 | 4.9 |
| Вбрасывание | 19 | 18 | 17 |
| Жонглирование | 27 | 25 | 23 |
| Удар по мячу правой и левой ногой на дальность (Сумма ударов правой и левой ногой) | 60 | 55 | 50 |
| Вбрасывание мяча на дальность | 18 | 17 | 16 |

Приложение №8

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы. 1.Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4.Занятия по футболу должны проводился в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
2. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7.О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству.

1. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
2. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.
3. Требования безопасности перед началом занятий
   1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
   2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
   3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
   4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.
4. Требования безопасности во время занятий
   1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу)руководителя занятий.
   2. Строго выполнять правила проведения игры.
   3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
   4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
   5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера - преподавателя.
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях
   1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
   2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
   3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
6. Требования безопасности по окончании занятий
   1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
   2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
   3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение №10

Календарный план соревнований

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Мероприятия Учреждения и муниципальные мероприятия |  |
| Сентябрь |  |  |
| Октябрь |  |  |
| Ноябрь |  |  |
| Декабрь |  |  |
| Январь |  |  |
| Февраль |  |  |
| Март |  |  |
| Апрель |  |  |
| Май |  |  |
| Июнь |  |  |
| Июль |  |  |
| Август |  |  |