

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕМОНТНЕНСКАЯ РАЙОННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 16.08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО Ремонтненской  
районной ДЮСШ  
*Машин* А.И. Волохов  
приказ № 53 от 26.08.2021



**Дополнительная предпрофессиональная программа**  
**«Футбол»**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**Базовый и углубленный уровень сложности**

**Возраст обучающихся:** 8 - 18 лет

**Срок реализации:** 8 лет

**Разработчики программы:**

А.И. Волохов – директор МБУДО Ремонтненской  
районной ДЮСШ, тренер-преподаватель по  
футболу  
А.А. Легещич – тренер-преподаватель по футболу  
М.И. Буцкий – тренер-преподаватель по футболу

**Рецензенты программы:**

Титаренко Л.И., заместитель директора МБУДО  
Ремонтненской районной ДЮСШ  
Волохова Т.В., инструктор-методист МБУДО  
Ремонтненской районной ДЮСШ, районный  
эксперт профессиональной деятельности и оценки  
уровня профессиональной компетентности  
педагогов

с. Ремонтное  
2021 год

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Методическая часть.
4. План воспитательной и профориентационной работы.
5. Система контроля и зачетные требования.
6. Перечень информационного обеспечения

### **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу для базового и углубленного

уровней подготовки (далее Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в группах по виду спорта «Футбол» в МБУДО Ремонтненской районной ДЮСШ.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства образования Ростовской области от 01 марта 2016 года № 115 «Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 )
- типовой учебно – тренировочной программы спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва «Футбол».

**Направленность программы**- физкультурно-спортивная.

**Цель программы** - создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

#### **Задачи:**

##### **Образовательная:**

- овладение техникой и тактикой игры в футбол;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — футбол.

##### **Развивающая:**

- развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

##### **Воспитательная:**

- воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств, потребности в личном
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации физическом совершенствовании.

**Характеристика вида спорта.** ФУТБОЛ - спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Поэтому, на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

**Минимальный возраст детей** для зачисления на обучение – 8 лет.

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.**

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость в группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
7-й,8-й года обучения	Углубленный уровень сложности	10	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		10	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
6-й год обучения	Базовый уровень сложности	12	18	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
5-й год обучения		12	20	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
4-й год обучения		12	20	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3-й год обучения		15	20	8	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучения		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
1-й год обучения		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных

занятиях.

Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы.

Примечание: в футболе максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

**Срок обучения** детей и подростков по программе базового и углубленного уровня составляет 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

- Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно – поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения (с возможностью перехода на программу спортивной подготовки, соответствующего этапа), осуществляется по результатам контрольно–переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

В группы зачисляются дети на основании заявления родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом. Группы формируются с учетом возраста, физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

а так же:

- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики футбола

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются

предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и контрольные игры,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 46 НЕДЕЛЬ

Год обучения	Календарный график											Сводные данные							
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26		16	-	248	28	4	-		276
2	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26		16	-	248	28	4	-		276
3	34	36	34	36	36	32	34	36	34	34		22	-	330	38	4	-		368
4	34	36	34	36	36	32	34	36	34	34		22	-	330	38	4	-		368
5	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43		30	-	406	54	4	-		460
6	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43		30	-	406	54	4	-		460
7	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52		32	-	498	54	4	-		552
8	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52		32	-	498	54		5		552

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

### ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем часов в программе	% соотношение		БУ 1 г.о.	БУ 2 г.о.	БУ 3 г.о.	БУ 4 г.о.	БУ 5 г.о.	БУ 6 г.о.	УУ 1 г.о.	УУ 2 г.о.
			Баз. уровень	Углуб. уровень								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Общий объем часов</b>		<b>3312</b>			<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
<b>Обязательные предметные области</b>												
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<b>324</b>	10 %	10 %	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
2.	ОФП	<b>652</b>	30%		<b>82</b>	<b>82</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>134</b>	<b>134</b>		
3.	ОФП и СФП	<b>166</b>		15%							<b>83</b>	<b>83</b>
4.	Вид спорта	<b>986</b>	30%	30%	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>167</b>	<b>167</b>
4.1	Техническая подготовка	606	18%	19 %	50	50	68	68	76	76	107	107
4.2	Самостоят. подготовка	344	10 %	10 %	28	28	38	38	54	54	54	54
4.3	Промежут. аттестация	24	2%		4	4	4	4	4	4		
4.4	Итоговая аттестация	12		1%							6	6
5.	Основы проф. самоопределения	<b>220</b>		20%							<b>110</b>	<b>110</b>
<b>Вариативные предметные области</b>												
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	<b>398</b>	15%	5%	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
7.	Судейская подготовка	<b>56</b>		5%							<b>28</b>	<b>28</b>
8.	Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>170</b>	5%	5%	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
9.	Специальные навыки	<b>170</b>	5%	5%	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
10.	Спорт. и спец. оборудование	<b>170</b>	5%	5%	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических (в т.ч. аудиторных) и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

При изучении обязательной и вариативной областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объём времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией МБУДО Ремонтненской районной ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной

#### Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Общее количество тренировок в год	138	184	230	230-276

#### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Разделы	Уровень сложности			
	Базовый уровень			Углуб. уровень
	1-2	3-4	5-6	7-8
Теоретические основы физической культуры и спорта	10 %//28	10 %//36	10 %//46	10 %//52
ОФП	30%//82	30%//110	30%//134	
ОФП и СФП				15%//83
Вид спорта	30%//82	30%//110	30%//134	30%//167
Основы проф. самоопределения				20%//110
Различные виды спорта и подвижные игры	15%//42	15%//55	15%//74	5%//28
Судейская подготовка				5%//28
Физкультурные и спортивные мероприятия	5%//14	5%//19	5%//24	5%//28
Специальные навыки	5%//14	5%//19	5%//24	5%//28
Спорт. и спец. оборудование	5%//14	5%//19	5%//24	5%//28

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 10% - 25% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 20-30% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме 15-30% от общего объема
- вариативные предметные области;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

#### **Методика и содержание работы по предметным областям**

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

#### **Этапы 1-го, 2-го, 3-го годов обучения (базовый уровень сложности)**

**Основная цель обучения:** Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

#### **Основные задачи обучения:**

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий футболом;
- 4) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- 5) формирование социально-значимых качеств личности

#### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) обще-развивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) упражнения для развития общей выносливости.

**Основные методы** выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

#### **Основные направления тренировки:**

1-й, 2-й, 3-й года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких другом годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных

функций организма.

На 1-й,2-й,3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й,2-й,3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

#### **Особенности обучения.**

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

#### **Методика контроля.**

Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

#### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **4-й,5-й,6-й года обучения (базовый уровень сложности)**

**Основная цель обучения:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

#### **Основные задачи:**

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- 5) формирование социально – значимых качеств личности;
- 6) получение коммуникативных навыков, опыта работе в команде;
- 6) приобретение соревновательного опыта.

**Основные средства обучения:** обще-развивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала футбола; подвижные и спортивные

игры.

**Методы** выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно- переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления обучения** 4-й,5-й,6-й года обучения являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростно- силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Методика контроля.** Как и на всех годах обучения контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства, а также умение в командных действиях.

#### **7-й, 8-й года обучения** (углубленный уровень сложности)

В группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**Основная цель обучения:** выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;
- 3) совершенствование техники игры в футбол и специальных физических качеств;
- 4) приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

**Методы контроля.** С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

**Организационно-методические указания на проведение учебных занятий и**

## контрольных испытаний

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий футболом включает практически не обозримое множество переменных. Каждый год многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Спортивная тренировка обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно- силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно- силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., пауза отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для футбола, у детей подростков и частично юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст обучающегося, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания. Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.).

При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие : развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные

группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в футбол – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

## **Содержание программного материала**

### **Теоретическая подготовка (для базового уровня подготовки)**

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

#### **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.

Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) - основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

Краткая характеристика развития футбола и спорта в 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. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами. Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

### **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.

### **Теоретическая подготовка (для углубленного уровня подготовки)**

#### **Тема 1. 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 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

Правила поведения учащихся во время проведения учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом и во время соревнований. Требования безопасности при возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования. Требования безопасности при плохом самочувствии, при получении травмы на занятии или во время соревнований. Профилактика травматизма в футболе.

#### **Тема 6. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.**

#### **Тема 7. Требования ЕВСК по футболу.**

#### **Тема 8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Что относится к спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Санитарные условия хранения и эксплуатации снарядов, инвентаря и спортивной экипировки.

### **Практическая подготовка** ***общая физическая подготовка***

(для групп базового уровня подготовки)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

**1. Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по

строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**2. Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

### **3. Упражнения для развития физических качеств.**

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

**Упражнения для развития скоростных качеств.** Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с

отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол. Важным критерием для развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

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

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

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

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

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

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **Общая физическая и специальная физическая подготовки (для групп углубленного уровня подготовки)**

#### **1) Упражнения для развития быстроты:**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

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

мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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

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

*Для вратарей.* Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## **2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же. но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### **3) Упражнения для развития специальной выносливости:**

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

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

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

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

### **4) Упражнения для развития ловкости:**

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **Техническая и тактическая подготовка. (для групп базового уровня подготовки)**

Техническая подготовка

#### **Техника передвижения:**

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

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

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

#### **Удары по мячу ногой:**

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

мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

#### **Удары по мячу головой:**

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

#### **Остановка мяча:**

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стоны катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, белром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом п стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

#### **Ведение мяча:**

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

#### **Обманные движения (финты):**

Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

#### **Отбор мяча:**

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

#### **Вбрасывание мяча из-за боковой линии:**

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

#### **Техника игры вратаря:**

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по

выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

### **Индивидуальные действия без мяча.**

Правильное расположение на футбольном 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.

### **Индивидуальные действия с мячом.**

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

### **Групповые действия.**

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

### **Индивидуальные действия.**

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

### **Групповые действия.**

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

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочный этап (10-12 лет)

Техническая подготовка

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

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

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

**Удары по мячу головой.** Удары средней и 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.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частями подъёма, носком 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.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате.

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

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

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

**Индивидуальные действия.** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и падения на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка Тактика нападения

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном 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.

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

**Индивидуальные действия.** Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Техническая и тактическая подготовка.**

**для групп углубленного уровня**

**Тактическая подготовка.**

Тактика нападения

**Индивидуальные действия.** Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

**Групповые действия.** Взаимодействия с партнерами при организации атаки с

использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания» «перехвата» и отбора мяча.

**Групповые действия.** Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ноги; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

**Учебно-тренировочные игры.** Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

**Инструкторская и судейская практика.** Организация деятельности с подачей основных строевых команд-для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Техническая подготовка

**Техника передвижения.** Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.

**Техника владения мячом.** Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

**Удары по мячу ногой.** Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

**Удары по мячу головой.** Совершенствование техники ударов серединой и боковой частью лба, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением,

обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

**Остановка мяча.** Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, переводом мяча в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.** Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

**Обманные движения.** Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

**Отбор мяча.** Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

**Вбрасывание мяча.** Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема ногами и головой.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

**Индивидуальные действия.** Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

**Групповые действия.** Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

**Командные действия.** Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.) Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

**Индивидуальные действия.** Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

**Групповые действия.** Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Совершенствование организации

противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

**Командные действия.** Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущими соперниками.

**Тактика вратаря.** Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Тактика нападения

**Индивидуальные действия.** Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

**Групповые действия.** Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест и ходе рашных атаки; создание численного перевеса и шике и счет подключения полузащитников и крайних защитников; пороты действия в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.** Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

### **Учебно-тренировочные игры.**

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнений для основной части урока и проведение основной части самостоятельно. Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, группами начальной подготовки и спортивно - оздоровительными группами.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

## **Контрольные соревнования**

проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные и главные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

## **Планирование учебно-тренировочного занятия**

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

Конспект состоит из трех практических частей.

*Часть первая, подготовительная (разминка).* В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

*Часть вторая (основная).* В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

*Часть третья, заключительная (заминка).* Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков,

размеров площадки, наличие зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).

5. Игра по правилам футбола.

6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями

(4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (8–12 лет), – это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

### **Методы выявления и отбора одаренных детей**

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях, обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

### **Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы**

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

2. Опасные факторы:

–травмы при падении на разных видах покрытия, в т.ч. на скользком грунте;

–выполнение упражнений без разминки;

–травмы при грубой игре

3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Требования безопасности перед началом занятий по футболу**

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу, мини -- футболу.

2. Тренер до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

3. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть

запрещается.

5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

#### **Требования безопасности во время занятий по футболу**

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке
3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
4. Занятия должны проходить под руководством тренера.
5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
6. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований**

#### **Общие требования безопасности**

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.
3. Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.
5. Обучающимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.
6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.
7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
  - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;

- обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –17 градусов по Цельсию;

- проведение соревнований без разминки.

#### **Требования безопасности перед началом соревнования**

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:

- прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;

- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;

- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;

- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;

- провести разминку.

2. Запрещается участвовать в соревновании:

- непосредственно после приема пищи;

- после больших физических нагрузок;

- при незаживших травмах и общем недомогании;

3. Запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;

- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

#### **Требования безопасности во время соревнований**

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.

2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.

3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

#### **Требования безопасности по окончании соревнования**

После окончания соревнования учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;

- с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;

- переодеться, по возможности принять душ.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Воспитательная работа.**

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов

обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

#### **Методологические и методические принципы воспитания:**

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

#### **Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

#### **Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

**Методы и формы** воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч обучающихся с выдающимися людьми, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы;
- показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

#### **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «Футбол»**

	Наименования мероприятия	Сроки	Этапы подготовки
	Футбол. Зональный этап Первенства РО (2008-2009 г.р.)	Август-октябрь, Март-май	БУ / УУ
	Футбол. Зональный этап Первенства РО (2006-2007 г.р.)	Август-октябрь, Март-май	БУ / УУ
	Региональный этап всероссийских соревнований среди ОУ	Апрель - май	БУ / УУ
	Футбол. Областные соревнования «Кожаный мяч»	Апрель - май	БУ / УУ

	Футбол. Областные соревнования среди детских сельских команд на Кубок Губернатора Ростовской области «Колосок»	Апрель - май	БУ / УУ
--	--	--------------	---------

### **Профориентационная работа**

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий» В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд - профессия»

### **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

#### **Текущий контроль**

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,
- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

#### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая

подготовка, судейская практика);

- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, города, области по видам спорта,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-июнь).

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением тренерского совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

#### **Итоговая аттестация**

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 1,2, 3 годов обучения ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОФП	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>Быстрота</b>	сек								
Бег на 30 м	6,4	6,5	7,0	6,3	6,4	6,9	6,2	6,3	6,7
Бег на 60 м	11,6	11,7	12,1	11,5	11,6	12,0	11,4	11,3	11,9
Челночный бег 3x10 м	9,0	9,1	9,9	8,9	9,0	9,7	8,8	8,9	9,5
<b>Скоростно-силовые качества</b>	см								
Прыжок в длину с места	145см	140см	120см	150см	145см	125см	155см	150см	130см
Тройной прыжок	375	370	355	380	375	360	390	380	360

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 4,5,6,7,8 годов обучения ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОФП	4 г.о.			5 г.о.			6			7			8		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>Быстрота</b>	сек														

Бег на 15 м с высокого старта	2,6	2,7	2,8	2,6	2,6	2,7	2,8	2,6	2,7	2,4	2,5	2,8	2,3	2,4	2,8
Бег на 15 м с хода	2,2	2,3	2,4	2,2	2,3	2,4	2,1	2,2	2,4	2,0	2,1	2,4	2,0	2,1	2,4
Бег на 30 м с высокого старта	4,7	4,8	4,9	4,7	4,8	4,9	4,6	4,7	4,9	4,5	4,6	4,9	4,5	4,6	4,9
Бег на 30 м с хода	4,4	4,5	4,6	4,4	4,5	4,6	4,3	4,4	4,6	4,2	4,3	4,6	4,2	4,3	4,6
Скоростно-силовые качества	см														
Прыжок в длину с места	210	200	19	210	200	190	220	210	190	230	215	190	230	215	190
Тройной прыжок	640	630	620	640	630	620	650	640	620	660	650	620	66	650	620

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ГРУПП 4,5,6,7.8 годов обучения**

Тесты по специальной (технической) подготовки	Возраст, лет						
	11	12	13	14	15	16	17
оценка							
<b>Быстрота</b>	сек						
Бег 30 м с мячом (не менее 3 касаний) Старт с места, максимальная скорость фиксируется по отметкам 30м	6,0	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,8
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определенную нормативом	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50	45-50
Удары на точность с дистанции 20 40 м, после приема мяча ведущей ногой. Игрок получает передачу низом с расстояния 5м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2х3м). Упражнение выполняется по 10 раз на каждое расстояние.	12	13	14	15	16	17	17
Жонглирование. (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	50	70	100	130	150	200	200
Ведение мяча 30м 5 стоек (5м)сек. Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии(бег между отметок 1,3,5 обегается с левой стороны, 2,4 с правой стороны)	14,0	12,0	10,5	10,0	9,5	9,1	9,1

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Приказом от 15.10.2018г. № 939 «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»

6. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

#### **Литература по виду спорта**

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Terra-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп. М.: Terra-Спорт, 2003 – 152с.

#### **Специальная литература**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
5. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
7. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

#### **Перечень интернет ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:**

1. <https://minsport.gov.ru/> — министерство спорта России
2. <https://edu.gov.ru/> - министерство просвещения РФ
3. <https://minsport.donland.ru/> - министерство спорта Ростовской области